

什么食物里含硒量比较高_含硒的食物有哪些?-股识吧

一、含硒高的食物有哪些呢？

含量高的食物是有很多的，常见的有黑木耳、蘑菇，大蒜、甲鱼、海藻等。如果不喜欢吃这些食物，可以通过服用硒维康口嚼片也是能达到补硒的功效。

二、哪些食物含硒量高

硒是人体必需的微量元素，硒对人体有很重要的作用，所以要多吃含硒的食物。

那含硒高的食物有哪些呢？1. 蘑菇2. 蛋类：包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋等。

研究发现每100克鸡蛋中含硒量为23.3微克；

每100克鸭蛋中含硒量为30.7微克；

每100克鹅蛋中含硒量为33.6微克，由此证明蛋类的含硒量高于猪肉，所以蛋类也是补硒首选的食物。

3. 猪肉：营养学家指出每100克猪肉中含有10.6微克的硒元素，所以补硒也可多食用猪肉。

4. 大蒜：含硒元素丰富，且本身具有提高免疫力，清除体内活性自由基等作用，与硒的作用一致，有协同增效作用，所以补硒过程中可多食用大蒜。

5. 海产品：包括河蟹、虾米、大虾、小虾、小黄花鱼、牡蛎、鲍鱼、海参、金枪鱼等，其中以大红虾、龙虾、虎爪鱼、金枪鱼含硒量最高，值得注意的是海产品中除含有大量硒元素外，还含有有害元素铅、砷、汞等，所以不宜大量、长期食用。

6. 动物内脏：动物肝、肾等内脏中硒元素含量也较高，所以补硒也可多食用动物内脏。

除此之外，含硒量丰富的食物还有人参、花生、芝麻、啤酒、麦芽以及中药材黄芪等等。

但是硒过量了对身体是有害的。

服用过量的硒会引起硒中毒，出现脱发，指（趾）甲脱落，皮肤苍白，严重时可导致神经系统受损及牙齿损伤，还可出现消化道症状如恶心、呕吐等，同时伴有乏力、疲劳、易怒以及神经炎症状，也会出现心肌病、心肌炎的症状。

因此，补硒要适量！希望对你有帮助！

三、哪些食物中含有硒元素多的呢？

含硒比较高的食物很多的，一般就是做调味的蒜里面就含有大量的硒，还有胡萝卜、笋、紫薯都很高

四、含硒量最高的水果食物有哪些？

五、什么食物含硒量最高，可以吃什么补硒？

可以多吃一些含硒的食物，例如动物肝脏、海产品、鱼、蛋、肉、蔬菜、水果，不过食物中硒含量变化比较大，可以选择已知剂量的补硒制剂，所以建议多配合已知剂量的补硒冲剂，补硒的产品有很多，启麦硒维康是麦芽硒，好吸收，是补硒不错选择。

参考文档

[下载：什么食物里含硒量比较高.pdf](#)

[《股票一个循环浪期多久》](#)

[《增发股票会跌多久》](#)

[《买股票从一万到一百万需要多久》](#)

[《股票发债时间多久》](#)

[下载：什么食物里含硒量比较高.doc](#)

[更多关于《什么食物里含硒量比较高》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/subject/52333601.html>