



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SELENYUM

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

E vitamini ile birlikte görev yapar.

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:

1. Enzimler, protein sentezi, troid hormonlarının aktivitesi için gereklidir.
2. Hücre çoğalmasına yardım eder.
3. Deri sağlığını korur.
4. Kanserden ve çevresel toksinlerden koruyucudur.
5. Normal karaciğer fonksiyonunun korunmasını sağlar.
6. Romatizmanın tedavisine yardımcı olur.
7. Kırmızı kan hücreleri ve hücre zarını korur.

Kaynakları:

Deniz ürünleri, organ etleri ve diğer etlerdir.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:

Kalp kasında bozulma, kalp yetmezliği, iskelet kasında hasar ve zayıflama görülür.

Fazlalığında Görülen Durumlar:

Aşırı alım, tırnak ve saçlarda dökülme, sindirim ve sinir sistemi bozuklukları şeklinde toksin etki gösterebilir.

Günlük Gereksinim:

Yetişkin bir birey için selenyum gereksinimi kg. başına 1.5 mcg olarak önerilmiştir.