

什么含硒量比较高...什么食物含硒多-股识吧

一、什么东西含硒元素最高

含硒元素最高的东西，就是硒，在材料市场，单质硒是可以买到的。如果是小包装硒粉，99.99%纯度的，大概100元/10克；如果是硒锭，99%纯度的，大约是220元/kg。

二、食物中的硒有哪些含量高的？

展开全部黄油、鱼粉、龙虾、蘑菇、猪肾、大蒜等食物虽然含有一定的硒元素，但吸收率不太理想。

营养学家提倡补充有机硒，如硒酸酯多糖、硒酵母、硒蛋、富硒蘑菇、富硒麦芽、富硒天麻、富硒茶叶、富硒大米等。

硒的摄取与土壤的硒含量关系超过与饮食方式的关系。

美国和加拿大的土壤似乎含有足够的硒。

对美国的素食者和严格素食者的研究发现他们摄取了足够的硒。

很多食物中都有硒，但巴西坚果 brazil nut、全粒谷物(全麦面包、燕麦粥、大麦)、白米和豆类中含量特别多蛋类含硒量多于肉类，每100克食物中，猪肉含硒10.6微克，鸡蛋含硒23.3微克，鸭蛋含硒30.7微克，鹅蛋含硒33.6微克，人参含硒15微克，花生含硒13.7微克。

植物性食物的硒含量决定于当地水土中的硒含量，例如，我国高硒地区所产粮食的硒含量高达每公斤4~8毫克，而低硒地区的粮食是每公斤0.006毫克，二者相差1000倍。

三、哪些保健品含硒量高？

富硒康

四、什么食物含硒多

五、什么食物含硒多

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、菇类：蘑菇，香菇。

- 2、蛋类：包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋等。

- 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。

- 7、：还有人参、花生、芝麻、啤酒、麦芽以及中药材黄芪等等。

温馨提示，中医讲究的就是中，再好的东西也不要过。

也就是吃啥也适量。

六、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。

七、生活中什么食物含硒量最高？

- 1、动物肝脏：猪肾、牛肾、鸭肝、鸡肝，虽然动物肝脏的硒含量较高，不过毕竟是肝脏，适量的吃一点就行。

- 2、海产品：虾、枪鱼、沙丁鱼、海藻、蟹、牡蛎、鲍鱼、干墨鱼、干海参、干鱿鱼、虾米、香海螺等，这些海产品中都含有大量的硒成分。

- 3、鱼类：鲔鱼、鲑鱼、鲮鱼、大黄鱼、青鱼、带鱼、鲈鱼、鲱鱼、鳊鱼这些鱼类

含有丰富的硒元素，平时可以吃一点。

4、蛋类：鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋，每100克食物中，鸡蛋含硒23ug，鸭蛋含硒30ug，鹅蛋含硒33ug，蛋类补充硒元素最好是吃水煮的。

5、肉类：猪肉（瘦）、牛肉（瘦）、羊肉（瘦）、鸡胸肉，每100克猪肉含硒10.6ug，所以缺硒的人在日常生活中可以通过多吃猪肉来补充硒元素。

6、蔬菜：紫菜、海带、蘑菇、大蒜、大白菜、西红柿、芦笋、豌豆、南瓜等，其中芦笋、菌类的硒含量相对较高一点。

7、水果：人参果、桑葚，苹果，桂圆，葡萄，海棠等。

参考文档

[下载：什么含硒量比较高.pdf](#)

[《股票解禁前下跌多久》](#)

[《股票停牌重组要多久》](#)

[《股票抛股要多久》](#)

[下载：什么含硒量比较高.doc](#)

[更多关于《什么含硒量比较高》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/article/57555771.html>