

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Suplementacja selenem może pomóc, ale i zaszkodzić

Spożywając odpowiednie ilości selenu z pożywieniem zapewniamy naszemu organizmowi przede wszystkim właściwe funkcjonowanie systemu immunologicznego. Bogatym jego źródłem są orzechy brazylijskie, ryby, drób i pszenica.

Mimo to w lutym, w czasopiśmie "Lancet", ukazała się publikacja o ewentualnych dodatkowych korzyściach oraz ryzyku związanym z nadmiernym przyjmowaniem selenu.

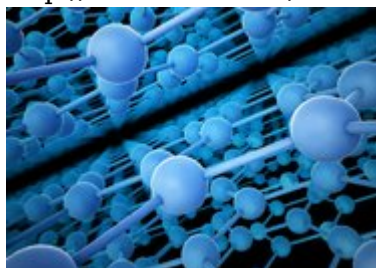
Jak podaje Prof. Margaret Rayman, z Uniwersytetu w Surrey w Anglii, istnieje U-kształtna zależność między spożyciem selenu a jego wpływem na zdrowie.

Jeśli zwiększymy pobór selenu z wartości bardzo niskich nasze zdrowie poprawia się. Jednak zbyt duże spożycie może być szkodliwe, a nawet toksyczne. Nadmiar selenu może przyczyniać się do rozwoju cukrzycy typu 2, wypadania włosów i niektórych nowotworów.

Jak podaje Prof. Rayman średnie spożycie selenu w Europie wynosi około 40 mg. Z kolei w USA jego spożycie wynosi od 93-134 mg, a znaczna jego część dostarczana jest w postaci suplementów. Jedno jest pewne - jeżeli spożywamy selen wyłącznie pochodzący z naturalnych źródeł (nie w postaci suplementów) nie grozi nam ryzyko przedawkowania tego składnika. Jedynym produktem pokarmowym, w którym ilości selenu znacznie przekracza wartość rekomendowaną są orzechy brazylijskie.

Źródło: <http://dieta.mp.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/12826.html>



28-05-2024

## [Drzące nanorurki](#)

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

## [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

## **ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA**

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

## **Testy na obecność HPV**

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

## **Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO**

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

## Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

## Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

## Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

**Informacje dnia:** [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w](#)

[USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

## **Partnerzy**