

[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>

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



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)
[chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy