

# 鸡鸭富硒含量检测 鱼虾富硒含量检测

产品名称	鸡鸭富硒含量检测 鱼虾富硒含量检测
公司名称	广东省广分质检检测有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	广州市番禺区南村镇新基村新基大道1号金科工业园2栋1层101检测中心
联系电话	020-66624679 13719148859

## 产品详情

### 鸡鸭富硒含量检测 鱼虾富硒含量检测

1.动物肝脏:猪肝、鸡肝、鸭肝等动物肝脏中富含硒元素,每100g猪肝中约含有26ug硒元素,每100g鸡肝中约含有38ug硒元素,每100g鸭肝中约含有57ug硒元素,属于富硒食物。

2.海产品:海产品中硒含量丰富,如金枪鱼、海虾、鲑鱼、沙丁鱼。每100g金枪鱼中约含有69ug硒元素,每100g海虾中约含有56ug硒元素,每100g鲑鱼中约含有51ug硒元素,每100g沙丁鱼中约含有48ug硒元素。

体内的过氧化氢转变为水,此外,含有硒的多种酶能够调节甲状腺工作,参与氨基酸等的合成。

含硒的食物有红豆,豆,绿豆等,谷类食物有小麦胚粉,玉米面等。蔬菜类含硒的食物有大蒜,菜,油菜,菠菜,大葱和白菜的,水果有,苹果,葡萄

和杏等。

鸡蛋,猪肉,鸡肉里面都含有一些硒元素。虾,鱼也都含有一定量的硒元素。

### 九、含硒高的前十名食物?

#### 1、类

富硒食物中排名\*\*的是蛋类,比如每100克鸡蛋的含硒量为23.3ug,每100克鸭蛋的含硒量为30.7微克,每100克鹅蛋的含硒量为33.6微克,想要达到补硒效果大家平时可以适当吃一些蛋类。

#### 2、花生大豆

花生富含的硒营养素,可以改善大多数国人缺硒的饮食现状。

### 3、猪肉

猪肉是日常生活中，很常见的肉类食物，它不仅营养丰富、味道好,还是补充硒的重要食物

### 4、紫薯

紫薯富含硒及纤维素，不仅能补充身体所需的硒元素，它富含的纤维素还能促

### 6、蘑菇

蘑菇中富含微量元素硒，而且非常容易被身体吸收。对于缺硒的人来说，吃蘑菇是一种不错的选择，像平菇、香菇、金针菇等,不仅营养丰富

### 7、坚果

坚果的含硒量都很高，比如腰果、杏仁、南瓜子、西瓜子等，都有着丰富的硒含量。对于一些缺硒或者是缺其它营养元素的，吃坚果是不错的选择。

### 8、海产品

大部分的海产品含硒量都比较高，比如虾、蟹、牡蛎、鲍鱼、金枪鱼、沙丁鱼等,都含有丰富的硒元素。

### 9、芦笋

芦笋不仅富含硒，还含锌、锰和钾等矿物质，营养十分的丰富

### 10、动物肝脏

动物肝脏一般硒含量都很高,比如猪肾、牛肾、羊肾、鸭肝等都富含硒元素

能促进肠胃蠕动，有清理肠道改变消化的功能。

### 5、大蒜

大蒜能促进食欲，帮助消化，为烹饪必备的调料,大蒜含有微量元素硒