

微量元素检测仪厂家介绍含微量元素硒高的食物

产品名称	微量元素检测仪厂家介绍含微量元素硒高的食物
公司名称	枣庄国康实业有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	山东省枣庄市薛城区珠江路金融商务区SOHO珠江C2楼11层
联系电话	0632-4464111

产品详情

[微量元素检测仪厂家](#)

了解到，硒元素是人体必需的微量矿物质营养素，硒遍布各组织器官和体液，肾中浓度最高，对提高免疫力和预防癌症非常重要。当硒缺乏的时候，就很容易导致人体免疫能力下降，威胁人类健康和生命的四十多种疾病都与人体缺硒有关，如癌症、心血管病、肝病、白内障、胰脏疾病、糖尿病、生殖系统疾病等症状。

微量元素检测仪厂家分析，由于人体内硒不存在长期贮藏硒的器官，机体所需的硒应该不断从饮食中得到足够量的硒，硒浓度的平衡对许多器官、组织的生理功能有着重要的保护和促进作用。那么硒元素应该从哪些食物中获取？哪些食物中的硒含量高呢？下面，山东国康微量元素检测仪厂家给大家介绍一下含硒量高的食物。

蛋类：几乎所有的蛋类食物含硒量都很高，它们的含硒量是其他食物不能比的，每100克鸡蛋含硒高达23.3微克，每100克鸭蛋含硒30.7微克，每100克鹅蛋含硒33.6微克，它们在日常生活中随处可见，蛋类食物无疑是补硒的绝佳来源。

蘑菇：含有丰富的硒元素，易被机体所吸收，可谓是机体中硒元素很好的来源，并且属于天然菌类食物，对免疫力的提高、疾病的预防都是有益的。

紫薯：富含硒及纤维素，具有促进肠胃蠕动、清理肠腔内滞留的粘液、积气和腐败物等作用，从而可改善消化道环境、防止肝胆及胃肠道疾病的发生。

咨询电话：400 002 5756

QQ:2881692963

网址：<http://www.sdgksy.cn>