

Selênio

O selênio é um mineral com um alto poder antioxidante e por isso ajuda a prevenir o câncer e a fortalecer o sistema imune evitando o aparecimento de doenças como a gripe, por exemplo.

Além disso, o selênio serve para ajudar na formação dos hormônios da tireoide, proteger o organismo de metais pesados e manter os vasos sanguíneos saudáveis, melhorando a circulação sanguínea.

Benefícios do selênio

Outros benefícios do selênio, relacionados principalmente com a sua grande capacidade antioxidante que protege o corpo, podem ser:

- Melhorar a resistência do sistema imunológico;
- Diminuir o risco de doenças cardiovasculares;
- Desintoxicar o organismo de metais pesados;
- Melhorar o metabolismo da tireoide;
- Ajudar a melhorar a fertilidade masculina.

Para ter todos os benefícios do selênio é importante consumir entre 55 a 70 mcg por dia, o que é facilmente atingido com uma castanha-do-pará, também conhecida como castanha-do-brasil.

Alimentos ricos em Selênio

Segue uma tabela com os alimentos ricos em Selênio mais consumidos no Brasil:

| | |
|------------------|----------|
| Castanha-do-pará | 4000 mcg |
| Farinha de trigo | 42 mcg |
| Pão Francês | 25 mcg |
| Gema de ovo | 20 mcg |

| | |
|---------------|------|
| Frango cozido | 7mcg |
| Clara de ovo | 6mcg |
| Queijo | 6mcg |
| Arroz | 4mcg |

Os alimentos de origem vegetal não são boas fontes de selênio, com exceção da castanha-do-pará, em que uma noz pode conter até 500 microgramas de Selênio.