



СЕΛΕΗ



СОДЕРЖАНИЕ

1. Определение
2. Что надо включить в рацион питания?
3. Селен и витамины
4. На что влияет селен?
5. Полезная информация



ОПРЕДЕЛЕНИЕ

- Селё́н – минерал, который защищает от свободных радикалов.



ЧТО НАДО ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН ПИТАНИЯ?

- Включив в рацион морскую рыбу, семечки, орехи, печёнку – источники селена, можно избавиться от тяжёлых металлов (ртути и свинца).
- Особенно это важно для людей, живущих в экологически загрязнённых районах.



СЕЛЕН И ВИТАМИНЫ

- Селен действительно создаёт надёжную защиту от злокачественных опухолей, но действие минерала возрастает, если его использовать совместно с продуктами, содержащими витамины Е и С.
- Также надо помнить, что дефицит витаминов Е и С не даёт селену проявить все свои лечебные свойства в полной мере. Именно по этой причине, следует включать в рацион продукты, содержащие эти витамины.



НА ЧТО ВЛЯЕТ СЕЛЕН?

- Селен отлично справляется с задачей по защите сердца от инфаркта, глаз от катаракты и снижения зрения в целом, он укрепляет сосуды.
- Также селен борется с холестериновыми бляшками, которые закупоривают сосуды, уменьшая их просвет.
- Селен улучшает функцию половых желез, сердца, щитовидной железы, иммунной системы.



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Согласно исследованию, прием 200 мкг селена в сутки снижает риск заболеваемости раком прямой и толстой кишки на 58%, опухолями простаты – на 63%, рака лёгких – на 46%, снижает общую смертность от онкологических заболеваний на 39%.