

Selénio

Insuficiência de Minerais

Mineral em falta: selénio

Dose diária recomendada:

70 µg (homem), 55 µg (mulher).

Áreas em que actua:

acção antioxidante (especialmente em conjunto com a vitamina E), formação dos ossos e dos dentes, metabolismo de gorduras e de medicamentos.

Consequências:

lesões musculares, lesões nos tecidos, disfunção de órgãos, Doença de Keshan.

Fontes de selénio:

frutos secos, marisco, fígado, carne, cereais integrais, cebolas e leguminosas (a sua concentração depende da riqueza dos solos).

µg = microgramas

NOTA: As recomendações apresentadas aplicam-se entre os 19 e os 50 anos.

Fontes:

- www.iom.edu (consultado em Agosto de 2010)
- www.who.int/en/ (consultado em Agosto de 2010)