



### 腸道病人或缺硒質

哪些人會容易缺乏硒質？

陳勁芝說，一些需要接受靜脈營養的病人較易缺乏硒質，故應注意在輸入的營養中加入硒質；嚴重腸道疾病病人，會減低硒質吸收，通常這類人士會有其他營養不足情況。克隆氏症 (crohn's disease) 病人，接受胃切除手術病人，急性重病，嚴重感染、發炎病人，都會增加硒質流失。而土壤硒質含量低，又缺乏進口食物的較落後國家，亦較易有缺乏硒質情況。

### 缺硒質 心臟肥大

身體如缺乏硒質會有甚麼影響？

陳勁芝說，第一，會出現甲狀腺功能不足問題；第二，會出現一種稱為「克山症」(Keshan disease) 的心臟病，這個病症以發病地區中國克山命名，是一種心臟肥大及心臟功能減弱的病症。



「此病症於1930年在中國克山首先發現，醫學研究人員發現該地區人口硒質攝取量極低，男士每日攝取少於19微克，女士少於13微克。在正常情況下，19歲以上成年男女，每日應攝取55微克，克山居民，只攝取正常需要的三分之一。」



美國註冊營養師陳勁芝



我們身體需要不同種類的營養素，才能維持正常功能。硒質常被推銷為防癌礦物質，亦與鋅質一同被包裝成男士補品，近年大受重視。事實是，硒質是一種超強抗氧化物質，更有助減低癌症風險。

到底硒質有幾強？今期就由營養師陳勁芝為大家解構。

### 抗氧化酵素

陳勁芝說，硒質 (Selenium) 是身體內的其中一種微量元素，即身體只需要很少量便足夠的礦物質。它有以下功能：

• 有助保持正常甲狀腺功能，將甲狀腺激素 T4 轉成 T3 供身體所需。

• 它與體內的蛋白質合成為一組蛋白質，稱為「硒蛋白」(Selenoprotein)，即含有硒質的蛋白質；有部分硒蛋白是免疫力組成的主要成員，故它在維持身體免疫力方面擔當重要角色。

• 硒蛋白大部分是抗氧化酵素，此酵素令細胞不易受游離基傷害，故能幫助身體保持對抗癌症及心血管病應有的抵抗力。

• 硒質是開心營養素，少吃硒質的人，情緒普遍較差，長者補充硒質，可改善輕微的抑鬱症。



### 護前列腺 男士之寶

硒質補充劑曾被包裝為男士之寶，除了有助增加精子活動能力外，相信與它能預防前列腺癌有關。陳指出，2004年美國國家癌症學院 (National Cancer Institute) 有一項1,000名男士參與、持續跟進13年的研究發現，血液中硒質含量高人士，患前列腺癌風險比一般人低50%。

另一個仍然進行中的研究，發現硒質對部分癌症，包括前列腺癌、大腸癌細胞有壓抑作用。

另外研究亦發現，如血液中硒質含量高，患肺癌機會就低。惡性黑色素瘤 (malignant melanoma, 即皮膚癌)，在土壤含較少硒質地區，其發生率亦較高。



### 上限400微克

我們應該從哪些食物攝取硒質呢？陳勁芝說，肉類、海鮮、果仁類都含硒質，當中以巴西果仁含量最高，每100克達1,917微克。但陳勁芝說不應狂吃巴西果仁，因身體吸收大量硒質，有機會出現不適。

「我們每日進食上限是400微克，如血液中每一升含超過1,000微克硒質，就屬過多，會出現高血壓症、腸胃不適、甩頭髮、指甲有白點、口有蒜味、疲倦、脾氣差等壞影響。」



# 硒質 護體

### 硒質含量 隨土壤而變

肉類、海鮮及果仁都含較多硒質。而含有硒質的植物都有一個特點，就是含量會隨土壤改變。

「土壤中含較多硒質，所種出來的植物就含較多硒質，例如美國Nebraska及Dakotas的土壤就含最多硒質。土壤含較少硒質地區，人民的硒質攝取量亦較少，這些地區多位於內陸或較落後地區。研究發現，中國及俄羅斯土壤，硒質含量是全球較低的。」

含豐富硒質土壤飼養的禽畜，所含的硒質亦相對較高，因牠們飲用的水源及所吃飼料都含較多硒質。



<b>車打芝士</b>	<b>白麵包</b>	<b>核桃</b>	<b>全麥包</b>	<b>糙米飯</b>	<b>即食燕麥片 (營養添加)</b>	<b>茅屋芝士 (低脂)</b>	<b>雞蛋 (中形)</b>	<b>通心粉 (營養添加)</b>	<b>燒雞胸</b>	<b>燒牛肉 (瘦)</b>	<b>牛肉</b>	<b>鱈魚 (熟)</b>	<b>油浸罐裝吞拿魚</b>	<b>巴西果仁</b>
份量 1安士	份量 1片	份量 1安士	份量 1片	份量 半碗	份量 1杯	份量 半杯	份量 1隻	份量 半杯	份量 3安士	份量 3安士	份量 3安士	份量 3安士	份量 1安士	
硒質含量 (微克) 4	硒質含量 (微克) 4	硒質含量 (微克) 5	硒質含量 (微克) 10	硒質含量 (微克) 10	硒質含量 (微克) 12	硒質含量 (微克) 12	硒質含量 (微克) 14	硒質含量 (微克) 15	硒質含量 (微克) 17	硒質含量 (微克) 23	硒質含量 (微克) 30	硒質含量 (微克) 32	硒質含量 (微克) 63	硒質含量 (微克) 544

## 食物表