

Sintomas de deficiência de Selênio e fontes alimentares

José de Felipe Junior

Vamos mostrar os sinais e sintomas das deficiências das principais vitaminas e sais minerais. Estes nutrientes essenciais são necessários para a manutenção de uma excelente saúde e para diminuir o risco de infarto do miocárdio e vários tipos de câncer. Eles fazem parte da matéria prima que nossas células utilizam para fabricar energia, hormônios, anticorpos etc. Você pode saber se está precisando destes nutrientes, anotando o número de sinais e sintomas que está apresentando no momento, e seguindo as tabelas. Se chegar a conclusão da necessidade de uma determinada vitamina ou sal mineral você pode aumentar a ingestão dos alimentos ricos do nutriente deficiente. Oferecemos no site uma tabela de alimentos atualizada, com a quantidade do nutriente que pode estar faltando para você. Se ficar em dúvida consulte um médico. Não tome vitaminas, sais minerais ou qualquer tipo de medicamento sem receita médica.

1- Neuro - Muscular

- a - Fraqueza muscular
- b - Dores musculares (mialgia)

2- Unhas

- a - Manchas brancas nas unhas

Alimentos ricos em Selênio

Alimento (100 gramas)	mcg	medida caseira	Peso (g)
Pargo	195	1 posta	100
Carpa	175	1 posta	100
Bacalhau	110	1 porção	100
Ostra	110	1 porção	50
Corvina	110	1 posta	100
Sardinha	80	1 porção	100
Atum	80	1 porção	100
Farinha de trigo integral	79	2 colheres de sopa	20
Castanha do Pará	70	1 unidade	3
Germe de trigo	66	3 colheres de sopa	20
Salmão	65	1 porção	100
Haddock	65	1 porção	100
Fígado de boi	60	1 bife pequeno	50
Linguado	50	1 porção	100
Farelo de arroz	40	2 colheres de sopa	15
Bagre	40	1 porção	100
Anchova	40	1 porção	100

Farinha de centeio	35	1 xícara	120
Ovo	20	1 unidade	50
Arroz integral	12,5	½ xícara	100

Referências Bibliográficas:

José de Felipe Junior e Váleria Cristina Paschoal - ControlSoft Nutrition 2004 .