Prawie każdy z nas wie, że selen to pierwiastek chemiczny, który stosowany jest m.in. do barwienia szkła i emalii. Jednak ma on bardzo duże znaczenie biologiczne. Najważniejszą rolą selenu jest udział w wytwarzaniu enzymu, który chroni błony komórkowe przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.

Przez długie lata selen był uważany prawie wszędzie jedynie za truciznę. I oczywiście jest nią, ale tylko w nieodpowiednich dawkach. Czyli wnioskiem jest, że odrobinę za dużo – szkodzi, a odrobinę za mało – też jest źle. W całym organizmie mamy go łącznie około 10 - 15 mg, a zalecane dobowe spożycie selenu wynosi dla osób dorosłych 55 mikrogramów, zaś przekroczenie dawki 400 mikrogramów na dobę może prowadzić do objawów zatrucia. Należy jednak pamiętać, że metoda oznaczania selenu należy do najtrudniejszych, stąd podawanie bezwzględnych ilości należy przyjmować zawsze z zastrzeżeniem.

Entuzjastycznym momentem dla selenu były lata sześćdziesiąte, kiedy to zaczął się zachwyt nad jego mikroelementem. Uważano, że bez selenu nie ma zdrowia, że wraz z witaminą E ratuje serce, że przedłuża młodość i chroni nas przed rakiem.

Odkrycie selenu jako czynnika zdrowia jest przełomem w medycynie, a także w hodowli zwierząt.

Selen chroni nasz układ odpornościowy, broniąc nas przed bakteriami i wirusami, w tym opryszczki i półpaśca. Wykazuje też działanie przeciwzapalne, dlatego wspomaga leczenie takich przewlekłych schorzeń, jak reumatoidalne zapalenie stawów czy toczeń. Selen ma dobroczynny wpływ na naczynia krwionośne i chroni przed miażdżycą.

Zapobiega zaćmie oraz zwyrodnieniu plamki żółtej. Jest niezbędny do właściwego metabolizmu hormonu tarczycy. Łagodzi dolegliwości związane z menopauzą, dodaje energii i podnosi libido. Ponadto selen chroni skórę przed słońcem i pomaga usuwać z organizmu pierwiastki toksyczne np. ołów.

Selen i witamina E

Podobnie jak witamina E, selen jest antyoksydantem. Ochrania kwasy nukleinowe przed uszkodzeniami, wzmaga naszą odporność i tym samym zabezpiecza przed licznymi chorobami. W rejonach, gdzie jest zbyt mało selenu zaobserwowano więcej chorób związanych z krążeniem niż tam gdzie w glebach i roślinach jest go wystarczająco dużo. Mimo to, tam gdzie jest go zbyt wiele, ludzie także cierpią na nadciśnienie, arteriosklerozę, złe krążenie. Po pierwszych objawach chorobowych można stwierdzić gdzie jest go zbyt mało lub pojawia się w nadmiarze.

Sygnały niedoboru selenu to:

- ciągłe zmęczenie
- osłabienie mięśni
- częste przeziębienia
- opryszczka i stany zapalne skóry

- bezpłodność mężczyzn

Selen, a nowotwory

Badania doktorów Schrautzera, Shambergera i Schwarza wykazały, że osoby chore na raka mają bardzo niski poziom selenu we krwi. Nie do końca wiadomo jednak, w jaki sposób selen działa i jak chroni przed rakiem, ale przypuszcza się, że będąc antyoksydantem, zmniejsza szkodliwe utlenianie komórek i nie dopuszcza do ich deformacji, uszkodzeń genetycznych DNA, a więc sprzyja prawidłowemu rozwojowi tkanek. Selen przeciwdziała uszkodzeniom chromosomów, zawierających genetyczny materiał – kontroluje życie komórek i ich normalne rozmnażanie.

Prowadzano też badania związane z rakiem zwierząt i wykazano, że selen opóźnia rozwój tej choroby lub nie dopuszcza do jej powstawania – wykazał to Zespól Ekologicznej Profilaktyki w Krakowie.

Zadajemy sobie teraz pytanie jak się odżywiać, aby selen dostarczyć organizmowi w odpowiedniej dla nas dawce?

Wielu badaczy uważa, że niedobór tego pierwiastka jest nowym problemem, gdyż w obecnych czasach gdzie mamy już nowoczesne metody uprawy gleby jak i obróbkę żywności selen jest spłukiwany do mórz i co gorsze, usuwany z produktów w trakcie wspomnianej wcześniej przemysłowej obróbki. Sporo selenu tracą produkty w puszkach i konserwach jest go tam o połowę mniej niż w świeżych produktach.

Najbogatsze źródła selenu:

- orzechy brazylijskie

- tuńczyk
- nasiona słonecznika
- wątroba, serce, nerki wieprzowe, wołowe i cielęce
- owoce morza i ryby (szczególnie śledzie)
- czosnek i cebula
- brązowy ryż, pieczywo razowe
- kiełki pszenicy, otręby pszenne, ziarna kukurydzy
- drób (spora ilość w jajach)
- drożdże

Dużo możemy go także znaleźć w żywności pochodzącej z pełnego przemiału ziarna, nieoczyszczonej, nie rafinowanej i niesłodzonej, a przede wszystkim z soli morskiej i jej odpowiednika - soli kopalnianej.

Największym wrogiem selenu są węglowodany. Produkty je zawierające, a więc: słodkie ciasta, wypieki, słodzone produkty zbożowe itp. mogą go w części, a nawet w całości zniszczyć. W obecności węglowodanów staję się on dla naszego organizmu bezużyteczny, bo nieprzyswajalny. Prawidłowe, więc jest stwierdzenie, że unikając cukru – zdobywamy selen.

A co u osób, które są wegetarianami? Niestety nie ma dla nich dobrych wieści - wegetarianie mogą mieć niedobory selenu. Choć chleb razowy zawiera go 3 razy więcej od pieczywa białego, a ryż też dostarcza sporych ilości, to jednak jarzyny, zwłaszcza z gleb ubogich w selen, nie są jego wystarczającym źródłem. Bardzo bogatym w ten pierwiastek i dostępnym dla nas produktem są przede wszystkim drożdże, zwłaszcza te piwne, są one dobrze przyswajalne i maja największą moc biologiczną. Pamiętajmy, że selen ginie w słodkim środowisku, więc najlepiej pić drożdże bez cukru, zalane wrzącą wodą lub mlekiem.

Podajemy przepis na danie zawierające drożdże. Przygotowujemy je wtedy, gdy jemy mało produktów, zawierających selen.

1 łyżka oleju

kilka łyżek wody

1 cebula

3-5 dkg drożdży piekarskich

1-2 białka

Sól, pieprz lub papryka

kilka wiórków masła (niekoniecznie)

natka pietruszki

Na łyżce oleju i paru łyżkach wody trzeba zeszklić posiekaną cebulę.

Gdy będzie już miękka i biała, dodajemy do niej drożdże i mieszamy, aby się rozpuściły/rozpłynęły, pilnując, aby się nie przypaliły.

Gdy się rozpuszczą natychmiast wbijamy białka i mieszamy aż się zetną i zestawiamy z ognia.

Przyprawiamy do smaku solą, pieprzem lub papryką i ewentualnie dla aromatu dodajemy kilka wiórków masła.

Posypujemy posiekaną natka pietruszki i podajemy z chlebem lub ziemniakami na gorąco.
Źródło: http://www.zdrowa-zywnosc.pl/artykuly/26-selen-pierwiastek-zycia