

Вологодская государственная  
молочнохозяйственная академия им. Н.В. Верещагина

**Тема:**

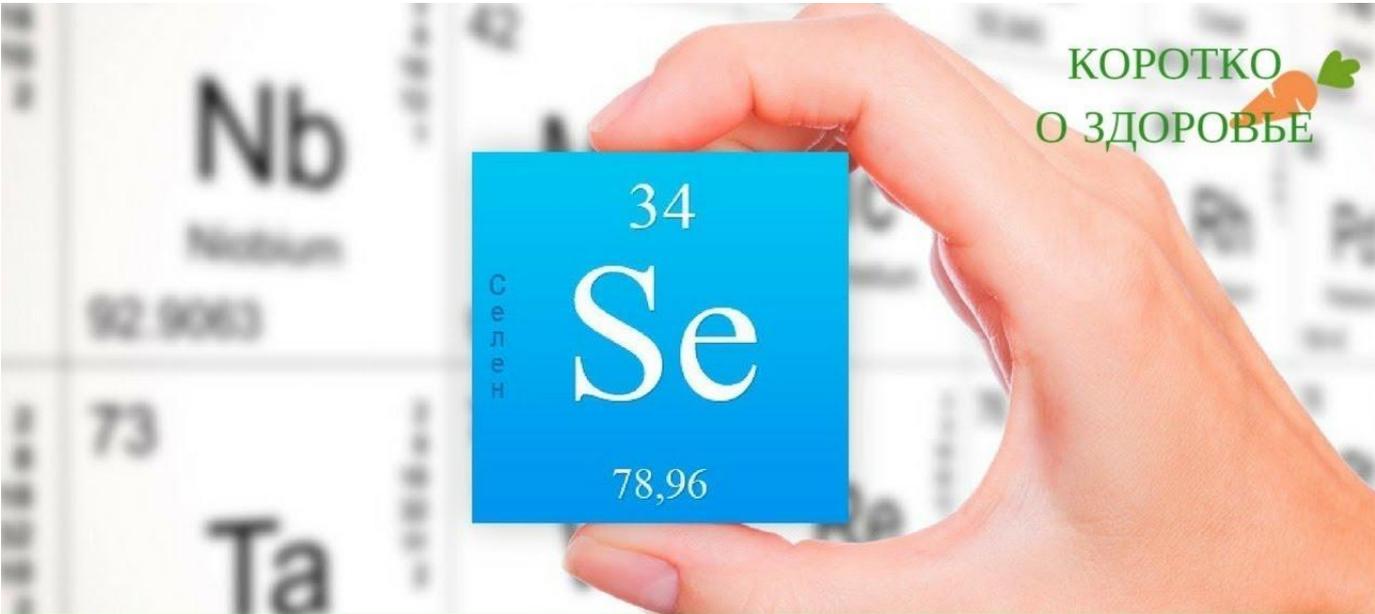
**“Селен- волшебный элемент молодости и долголетия”**

**Выполнила:**

Баруздина Наталья Олеговна  
413 группа, 1 курс

27.11.2019 г.

**Селен** – это важный минерал, который, естественным образом содержится в почве, продуктах питания и в небольшом количестве в воде. Играет ключевую роль в поддержании здорового обмена веществ.



КОРОТКО  
О ЗДОРОВЬЕ

34  
Селен  
Se  
78,96

**Селен - элемент долголетия**

Селен способен играть такую защитную роль в организме, потому что он улучшает антиоксидантные способности организма и кровообращение, тем самым усиливая его устойчивость к болезням и стрессам. Селен часто оценивается за его роль в антиоксидантной активности, благодаря чему снижается количество свободных радикалов и воспаление. Считается, что это связано с различными типами селенопротеинов, обнаруженных в селене.

## СЕЛЕН: польза для организма

 <b>Антиоксидантная защита</b> <b>1</b>	 <b>Профилактика и лечение болезней сердца и сосудов</b> <b>5</b>
 <b>Поддержка функции щитовидной железы</b> <b>2</b>	 <b>Репродуктивное здоровье, особенно у мужчин</b> <b>6</b>
 <b>Крепкий иммунитет против вирусов</b> <b>3</b>	 <b>Уменьшение симптомов астмы и аллергии</b> <b>7</b>
 <b>Профилактика и замедление рака</b> <b>4</b>	 <b>СЕЛЕН - микроэлемент активного долголетия</b> <b>8</b>

К природным пищевым источникам с высоким содержанием селена относятся орехи, яйца, печень, тунец, треска и семена подсолнечника, а также птица и некоторые виды мяса. Натуральные цельные продукты питания являются лучшими источниками селена, особенно когда они практически не подвергаются термической обработке, так как селен может быть разрушен при воздействии очень высокой температуры при приготовлении пищи.

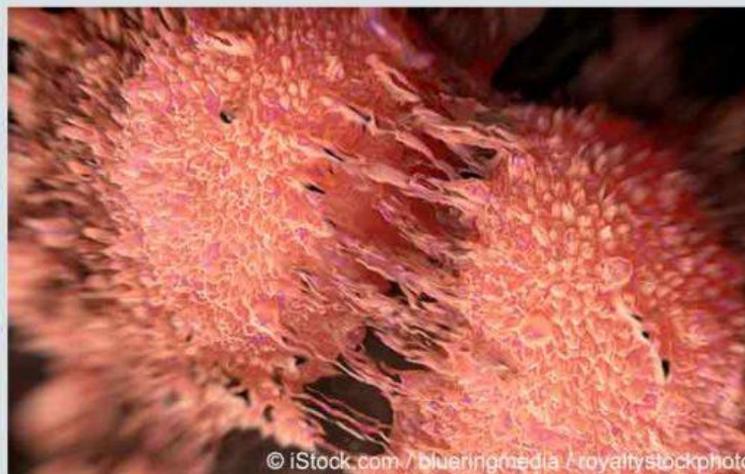


Польза селена включает способность бороться со старением и помогать иммунной системе за счет уменьшения количества свободных радикалов. При работе селена совместно с другими антиоксидантами их воздействие на организм усиливается. Например, при совместной работе селена с витамином Е, организму становится значительно легче бороться с окислительным стрессом.



Имеются данные о том, что преимущества селена включают не только возможность снизить риск развития рака, но и способствовать замедлению развития рака и роста опухоли

## Как СЕЛЕН помогает предупредить рак



Согласно исследованиям, селен необходим для правильного функционирования иммунной системы, а также может быть ключевым питательным веществом в противодействии развитию вирусных инфекций.



Селен действует как катализатор для производства активных гормонов щитовидной железы.



Наблюдательные исследователи на сегодняшний день связали высокую концентрацию селена со снижением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.



**Se** **CoQ10**

**Селен + CoQ10**  
снижение смертности от  
болезней сердца на 54%

[vechnomolod.ru](http://vechnomolod.ru)

The image features a blue-tinted background with a semi-transparent human torso. A red heart is highlighted in the center. In the top left, there is a grey square icon with a green checkmark and the letter 'Se'. To the right, the text 'CoQ10' is written in a large, bold, metallic font. Below the heart, the text 'Селен + CoQ10' is written in a similar metallic font, followed by 'снижение смертности от болезней сердца на 54%' in a smaller, bold font. At the bottom right, the website address 'vechnomolod.ru' is visible.

Исследования показали, насколько важен этот жизненно важный минерал для здоровья человека и его долголетия. Если вы хотите прожить долгую, яркую жизнь, селен определенно является минералом, который вам необходимо включить в свой рацион.



# **Рекомендуемая суточная норма потребления селена зависит от вашего возраста и выглядит следующим образом:**

- Дети 1-3 года: 20 мкг/день.
- Дети 4-8 лет: 30 мкг/день.
- Дети 9-13 лет: 40 мкг/день.
- Взрослые и дети старше 14 лет: 55 мкг/день.
- Беременные женщины: 60 мкг/день.
- Женщины в период лактации: 70 мкг/день.

**Спасибо за внимание!!!**