

# 补硒最好的食物,还不到1块钱,天天都要吃

现代我们虽然物资丰富了,但依然会面临营养失衡的问题。一旦出现营养短板,身体就无法构建完整的免疫系统,恶性肿瘤会偷偷趁虚而入。

而体内硒水平的高低,也与癌症的发生具有一定的关系

缺乏硒,人体内很可能出现基因突变的细胞,即癌细胞的最初形态,充足的硒元素可以增加免疫细胞的活性,有效快速吞噬基因突变的细胞,避免癌症的发生。

### 缺硒4大预警

我国大约70%以上的地区土壤缺硒,长期生活在缺硒环境中的居民可能面临缺硒风险。而湖北恩施、陕西紫阳县等地区是高硒地区。

轻度缺硒症状不典型,自测困难,确诊还应结合血清学检查以及膳食调查等。如果存在以下4种情况,除了其他疾病原因外,也不排除与缺硒有关。

1. 心肌损害。严重缺硒时会发生心肌

损害。  
2. 发质变差。缺硒可致头发分叉、脱发。

3. 老年斑。硒是若干抗氧化酶的组成成分,缺硒时体内抗氧化能力下降,更容易长出老年斑。

4. 双手个别骨关节增大,也可能预示缺硒。一些低硒地带会出现“大骨节病”病例。补硒途径

一般成人每天硒平均需要量为50微克,推荐摄入量为60微克,最高摄入量为400微克,如果持续超标,会增加中毒的风险。轻则导致恶心、呕吐,重则肝肾受损、头发脱落、损伤皮肤,甚至内脏出现衰竭。

以往在媒体报道的硒中毒事件,多是由于长期食用硒强化食物所导致。

所以,想要补硒,一定要明确2个原则。

一是不要迷信富含硒、强化硒的所谓保健品。

二是以自然食品为主就能够合理补硒,

方法并不难,只要做到四个字:平衡膳食。

### 主食是基础

主食是所有膳食的基础,也是硒的重要来源。长期不吃主食,可能导致硒缺乏,增加癌症发生风险。

从主食,比如富硒大米中摄入硒,更利于人体吸收和利用。想要摄入充足硒,主食不宜过于精细化,应粗细搭配,杂粮至少达到1/3或1/2。

### 最佳补硒食物是蛋类

蛋类,是最佳补硒食物。

一个鸡蛋的含硒量约为25微克,没有特殊饮食禁忌的一般成人,每天吃1个水煮鸡蛋,就能起到很好的补硒作用。

其他蛋类,比如鸭蛋、鹅蛋同样是补硒的好帮手,而且它们的含硒量和体积成正比,也就是说蛋越大,含硒量就越多。

此外,果蔬中,芦笋、菌类的硒含量相对较高。肉类中,瘦肉,尤其是前腿上的瘦肉为首选。海鲜也富含硒,不过,一



些海产品同时也存在重金属等污染问题,孩子、老人和孕产妇不要吃太多,一般来说,不要超过膳食指南的推荐量。

## 原来洋葱营养这么好,推荐你不妨常吃!



洋葱价格亲民,是餐桌上的常客。疫情期间,人们有储存蔬菜的需求,而洋葱比较耐储存,是个不错的选择。今天就跟大家聊一聊,洋葱的营养价值。

### 抗炎

洋葱中含有大蒜素,大蒜素辛辣刺激,具有抑制、杀灭细菌的作用。

洋葱还含有一种称为硫化丙烯的油脂性挥发物,当人们在切洋葱的时候会感觉辣眼睛,就是因为这种物质。

硫化丙烯对病原菌有一定的抑制作用,有助于减轻感冒症状。

越生的洋葱,抗炎效果越好,但对胃肠的刺激也越大,耐受性越差。炒得越熟,耐受性越好,但抗炎效果也越差。

所以大家根据身体情况权衡,可以凉拌吃,也可以稍微炒一下,半生半熟,或者这次生吃,下次炒熟吃,交替做。

### 辅助调节血糖

洋葱中含有与降血糖药甲磺丁脲相似的有机物成分,在人体内能生成具有较强利尿作用的皮苦素,还能帮助细胞更好地利用葡萄糖。

常见的洋葱可分为白皮、黄皮和紫皮三种颜色。其中,紫皮洋葱所含营养成分以及调节血糖的有效成分最高。当然,食物就是食物,并不能替代药物。一般来说,一天食用25-50克紫洋葱即可。

### 有益心血管健康

洋葱含有黄酮类物质,有助于减少血液中的脂质,对人体的动脉血管有保护作用。而且,有洋葱来调味,我们可以同时少放一点盐,控盐对控制血压、呵护血管健康也有益。

快手小食谱:将适量洋葱切成片,在开水中烫一下,同时放进3个发好煮熟的黑木耳,再加上少许调味品,凉拌直接吃。

当然,洋葱虽好,也没必要每天都吃,隔两三天吃一次,当做配菜或主菜都可以,其他蔬菜也有不同的营养价值,还是要强调全面、均衡、适度。

另外,由于洋葱含有低聚果糖,会在大肠中发酵产气,所以有些朋友食用后会感觉胀气,可以适当减少食用量。如果身体不能耐受洋葱的辛辣,则不必刻意食用。如果怕切洋葱时辣眼睛,可以在水里切,因为那种刺激性气体可以溶于水。

**大爺火鍋**  
George's Hotpot & BBQ

**大华府唯一一家可以品尝到三种美食**

上百种美味任您选择

**北京大烤鸭 韩国烤肉 中式火锅**

电话: **301.208.6868**

周日~周四 12pm~10:0pm / 周五~周六 12pm~11:0pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant 旁)

6-123

北京烤鸭

韩式烤肉

中式火锅

热卖 \$35 招牌北京大烤鸭

需点单其他菜品超过\$20 不包含中午套餐和其他优惠 限堂吃 每桌限一只 超过四位需要订位

港式点心 拿手菜 首推 拿手菜

**CHINA GARDEN RESTAURANT**

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

**301.881.2800**

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择 全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区 最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定

6-122

yanzinoodle.com  
10955 Fairfax Blvd, Suite 108  
Fairfax VA 22030

# 燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店  
万里寻家之味,燕子翩然带来

电话: **301-777-8888 / 410-299-2137**

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!  
具体折扣详情请扫码咨询

\*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。  
\*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub

\*\*\* DC, MD, VA 各地都可送餐!  
Email: Yanziluosifen@gmail.com

门店已经 试营业啦!