

# السيلينيوم .. مضاد للأكسدة بدرجة الإمتياز



يعتبر السيلينيوم من العناصر النادرة التي تمتاز بخصائص مضادة للأكسدة، ولذلك فإنه يلعب دورا رئيسيا في الجسم إلى جانب مضادات الأكسدة الأخرى مثل مركبات الفلافونويد، على سبيل المثال، والتي توجد في الشاي الأخضر، وسمة أخرى من سمات هذا العنصر النادر أنه لا بد أن يكون متوفرا حتما في نظامنا الغذائي.

## أين نجد السيلينيوم؟

الجسم لا ينتج السيلينيوم، فهذا العنصر يجب أن يتم جلبه حتما من خلال النظام الغذائي، وهو يوجد في الغالب في المأكولات البحرية (السماك والمحار، والقواقع..) ومخلفات اللحوم (الكبد والكلى، والقلب).

آثار السيلينيوم موجودة أيضا في الحبوب والخضار، ولكن مضمونها يعتمد مباشرة على التربة الغنية بالسيلينيوم، وخلاف ذلك فإن الجوز البرازيلي هو الأغنى، حيث إن حبة واحد تكفي لتلبية الاحتياجات اليومية.

## ماذا عن فائض أو نقص السيلينيوم؟

ما نحتاجه للاستهلاك اليومي من السيلينيوم من - ميكروجرام، والغذاء يكفي لتلبية احتياجاتنا، ونقص السيلينيوم أمر نادر الحدوث، ويحدث بشكل رئيسي في ظروف خاصة، عند وجود الأمراض المعوية والتغذية بالحقن.

إنه يحدث بالتأكد نتيجة لانخفاض في استجابة جهاز المناعة وخطر متزايد للإصابة بالسرطان، وفي المقابل السيلينيوم الزائد يمكن أن يسبب الشخوخة المبكرة وزيادة خطر أمراض القلب والشرايين، ومرة أخرى السرطان.

الجرعة العالية من السيلينيوم يمكن أيضا أن تسبب الغثيان والإسهال، هشاشة الأظافر، وتساقط الشعر والتعب، ويجب أن تلاحظ أن الإكثار أو عدم كفاية السيلينيوم قد يلعب أيضا دورا في ظهور إعتام عدسة العين، كما نلاحظ أن نقص السيلينيوم يسبب السرطان، وإعتام عدسة العين وأمراض القلب والأوعية الدموية أيضا، ولا بد ألا يكون السيلينيوم أكثر من اللازم ولا قليلا جدا.

## دور مضادات الأكسدة من السيلينيوم

السيلينيوم له دور مضاد للأكسدة لأنه يشترك في تكوين أنزيم (الجلوتاثيون - بيروكسيداز) الذي يعمل على الجلوتاثيون، وهو جزيء له قدرة مضادة للأكسدة عالية للغاية.

تذكر أن كل التفاعلات التي تحدث في الجسم تستخدم الأوكسجين وتنتج الجذور الحرة، فينبغي أن يتم التخلص من هذه الأخيرة على مراحل لتجنب هذه التجاوزات التي تضر بك، وهذا الدور يختص بالجزيئات المضادة للأكسدة، كما يشارك السيلينيوم في عمل جهاز المناعة وعمل الغدة الدرقية.

وفي الختام، لا تسيء استغلال مكملات السيلينيوم، ومن الأفضل أن تطلب نصيحة طبيبك قبل تناول أية مكملات.