



# “硒”游记新篇，教你科学补硒不踩坑

◎上海市浦东新区南码头社区卫生服务中心 徐明/姜贤

市场上众多以“富硒=健康”为卖点的食品和保健品，让很多中老年朋友无所适从，到底需不需要补硒？读读作者的“硒”游记新篇，把您教得明明白白。

《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》和《常见慢性病营养治疗专家共识（2025版）》中都明确指出：硒作为人体必需的微量元素，在预防克山病、大骨节病等地方病方面发挥着不可或缺的作用，同时也是维持人体免疫调节、激素分泌等生理功能必不可少的营养素。也正是基于这个原因，很多人产生了“补硒等于补健康”的错误认知。事实上，补硒仅仅是针对

部分特殊疾病的辅助干预方法，而非非直接的治疗手段。

中国营养学会建议：12岁以上青少年及成年人每日摄入60微克（ $\mu\text{g}$ ）即可满足机体正常生理需要，孕期和哺乳期可适当增加，65岁以上老年人推荐摄入量为每天60~70微克。看到这里，很多人都会问这样一个问题，那我们应该怎样做才能保证每天摄入足够剂量的硒元素以维持健康呢？请大家记住

下面这个基本原则：饮食为主，药物为辅，因人而异，安全第一。

在我们的日常生活中，很多天然食材都富含硒，选对了一日三餐，就不需要为“补硒”而烦恼了。下面为大家罗列出部分食材的硒含量供参考（见表1）。

通过表格，相信聪明的您一定想到了怎样选择最适合的补硒食谱了。我国居民的饮食结构以谷物为主，蔬菜和肉类为辅，因此只要在每天的食谱中适当增加一些坚果和蛋乳类食物，每周增加2~3次水产类或菌菇类食物，就能基本满足硒的摄入标准了。但需要提醒大家，我国大概有72%的国土面积缺硒。因此，中西部等“贫硒”区域的居民可在定期检测血硒水平（参考值为70~150 $\mu\text{g/L}$ ）的基础上，由医师或营养师判断是否需要使用硒补充剂。而湖北恩施、陕西紫阳等富硒地区的群众不仅不需要补硒，反而需要警惕硒过量的健康风险。

慢病患者是否需要使用硒补充剂，则要谨遵医嘱。糖尿病患者血硒水平过高会降低胰岛素的敏感性，导致血糖升高；慢性肾病患者需要严格控制硒的摄入剂量，因为肾功能受损引发的排泄障碍可能导致硒蓄积中毒；部分甲状腺疾病患者适量补充硒有助于减轻甲状腺的自身免疫性炎症，从而促进甲状腺功能修复，但这种积极影响在甲亢急性期、甲状腺结节或甲状腺癌的防治方面是否有所体现还未明确；心血管疾病患者补硒有助于改善血管功能，但应避免与抗凝药、降压药、调血脂药同时服用。

“硒”能治病，同时也能“致病”，因此补充硒元素需要格外谨慎，避免自行盲目补充。😊

表1 常见食物硒含量参考表

分类	食材	硒含量 ( $\mu\text{g}/100\text{g}$ )	分类	食材	硒含量 ( $\mu\text{g}/100\text{g}$ )
动物类	猪肾	157	水产类	海虾	56.41
	牛肾	70		小黄花鱼	55.2
	羊肾	59		带鱼	36.57
	猪肝	26		鲈鱼	33.06
	鸭肝	57		牡蛎	86.64
	鸡肝	39		蛤蜊	54.31
	瘦猪肉	10		金枪鱼	40
	瘦牛肉	3~20		小米	4.74
	瘦羊肉	7	大米	2.83	
	鸡胸肉	12	玉米面	2.68	
	鸭肉	122	荞麦	2.45	
兔肉	11	小麦	6.4		
蔬菜类	菠菜	1.22	蛋奶类	鸡蛋	15
	大白菜	0.33		鸭蛋	20
	南瓜	0.22		鹅蛋	25
	番茄	0.15		普通牛奶	2
	紫皮大蒜	5.54		羊奶	1.6
菌类	干松蘑	98	坚果类	腰果	11.7
	干牛肝菌	759		核桃	4.9
	白蘑菇	25		杏仁	4.1