

Seleen toetab tervist

Lisaks vitamiinidele vajab organism ka kindlas koguses mitmesuguseid mineraalaineid.

Organismi vajadust vitamiinide järele peab iseenesest-mõistetavaks juba õige mitu põlvkonda. Sellest lähtuvalt valitakse oma igapäevane toit ning ostetakse apteegist lisagi.

Üldarst SVEN LINDSTRÖM, mineraalainetest on vähem räägitud, miks?

Inimesed arvavad, et vitamiinid on mitte ainult haigusi ennetava, vaid lausa raviva toimega ning nende toime kohta on kogunenud palju kirjandust. Meie ülesanne olekski selgitada mineraalainete ja miks ka mitte näiteks oluliste rasvhapete tähtsust.

Kas vitamiinidel siis on ravitoime ja kas vitamiinid on kuidagi tähtsamad kui mineraalained?

Mina arvan, et vitamiinidel ei ole ravitoi-



Seleenirikkad on pähklid, tuunikala, täisteraleib...

met, vähemalt mitte olulist, ega ole nad ka tähtsamad kui mineraalained. Võimalik, et vitamiinide tase organismis võiks olla suurem – lähtuda ei tuleks minimaalsest tasemest, vaid optimaalsest.

Mis ülesanne on seleenil inimese organismi funktsioneerimises?

Seleen on osana paljudes organismi jaoks olulistest ensüümides, mis reguleerivad rakkude tegevust ning kaitsevad neid.

Millised tagajärjed on seleeni puudusel ja milliseid nähte kutsuvad esile selle liig?

Pikaaegsel seleeni puudusel võib tekkida erinevate organite rakkude kahjustus, mis viib haiguse tekkele – südamelihase kahjustus, eesnäärme kasvaja, kilpnäärme aktiivse hormooni taseme langusest tingitud ainevahetushäired, depressiivsed meeleolud ajurakkudes tekkinud muutustest jne. Seleeni liig võib tekkida, kui seda tarvitada pikalt üle 200 mikrogrammi päevas – ilmnevad närvilisus, oksendamise jne.

Kui suur on koguseliselt inimese seleenivajadus?

Vajadus päevas on 60–100 mikrogrammi.

Millistest toiduainetest inimene seleeni omastab?

Seleenirikkad on pähklid, kuid soovitan ka kala – tuunikala, räime, lesta – ja täisteraleiba. Päevas võiks süüa paar näputäit pähkleid, paar viilu täisteraleiba koos maksapasteedi või tuunikalaga.

Kust peab inimene aru saama, millal tal on seleeni vaegus või liig?

Ilmselt inimene ise ei saagi aru, kui palju seleeni organismis on, kuid kui ta seda lisana tarvitab, siis probleemide tekkel võiks mõelda seleeni liiale.

Aga kuidas arst diagnoosib, et inimesel on seleeni puudus või liig?

Tavaliselt arst ei uuri ega diagnoosi seleeni puudust, sest tavalaboris pole see võimalik, uuring spetsiaalses laboris on aga keeruline ja kallis.

Eesti inimesele tundub eriti atraktiivsena seleeni omandus kaitsta organismi vabades radikaalide eest, vähendades sellega riski haigestuda vähki ja südame-veresoonkonna haigustesse. Ka vananemise aeglustamine on meist igähele meelepärane lubadus. Kui suur on siin öieti seleeni, kui suur teiste tegurite osa?



EESTI PUNANE RIST

**Õnnetuse korral
oska esimesena abi anda!
Tule ja õpi!**

**EESTI PUNANE RIST
ÕPETAB SIND**

Esmaabi on kannatanule
abi andmine kuni
professionaalide saabumiseni.

Esmaabi on võimeline osutama
IGAÜKS.

Eesti Punase Risti (EPR)
esmaabikursustel õpetatakse sulle
õiget käitumist õnnetuse korral.

EPR baaskursus 16 h – sisaldab teooriat
ja praktikat. Põhikursuse edukal läbimisel
omandatakse Euroopa sertifikaat, mis on
tunnustatud ka väljaspool Eestit.
Eurosertifikaati väljastab eranditult
Eesti Punane Rist.

Kursused toimuvad üle Eesti.

Kontakttelefon 660 5344

Lisainfo ka kodulehelt www.redcross.ee

**SA OSKAD JA SUUDAD.
ÄRA JÄTA KEDAGI ABITA.**