

深入分析

硒，特别是II氧化态的硒能与碳形成稳定的键，其结构类似于相应的有机硫化物。硒和硫有類似的性質，因此，許多有機硫化物都有对应的有机硒化合物。其中，最常见的是硒醚（R₂Se，硫醚的类似物）、二硒化物（R₂Se₂，二硫化物的类似物）和硒醇（RSeH，硫醇的类似物）。有机硫化学中的亚砷在有机硒化学中对应的化合物是硒代亚砷（RSe(O)R），是有机合成的中间体，例如硒代亚砷消除反应。由于双键规则，硒酮 R(C=Se)R和硒醛 R(C=Se)H都很罕见。

硒是人體必需的微量礦物質營養素，多以氧化態Se(II)、Se(IV)、和Se(VI)存在，化學性質與硫相似，許多含硫胺基酸，如甲硫胺酸（Met）、半胱胺酸（Cys）、胱胺酸也可用硒取代硫。 硒在動物組織中最常以硒甲硫胺酸（selenomethionine，簡稱SeMet）和硒半胱胺酸（selenocysteine，簡稱SeCys）的形態存在，其中硒甲硫胺酸無法由人體合成，僅能由植物合成後經攝食再經消化代謝而獲得，故食材動植物來源組成將決定硒在飲食中的形式，此外，人體中硒甲硫胺酸可以取代甲硫胺酸；但硒半胱胺酸不能取代半胱胺酸。硒在生理上的功能除了抗氧化外，還調控了甲狀腺的代謝和維他命C的氧化還原態，也曾被提出和抗癌相關的可能性。在食材成分含量裡，同種植物性食材含硒成分變化相當大，乃因各原植物生長地的土壤中硒的濃度不同，當地的動物也隨之反映相應情形，因此硒營養缺乏或過量情形常有地域性關係。然而，純硒元素和金屬硒化物的毒性相對上不大，而且有些為重要的微量元素之一。嚴重缺乏可引致克山症和溪山症，病徵包括心肌壞死、萎縮、軟骨組織壞死。另外又與甲狀腺腫、呆小症和習慣性流產有關。

硒的營養來源： 有機型式：甲硫胺酸（selenomethionine）、硒半胱胺酸（selenocysteine） 無機型式：硒酸鹽（selenate）、亞硒酸鹽（selenite） 影響硒營養需求量的因素 1.生物吸收率：見「吸收」。 2.性別：早期來自中國研究報告，當時硒缺乏現象比現在嚴重，在此情形顯示產齡女性較易罹患克山病（Keshan disease）；另外，過去20年報告顯示孩童不論男女有相同的比例罹患克山病；性別的影響必須在硒攝取量極低的情下才會顯現，假設考慮女性有較高機率罹患克山病，硒對各年齡層的需求量將以男性參考體重為基準。

相关内容介绍

RDA（建議攝取量 Recommended Dietary Allowances）：美國原始的飲食標準，代表同年齡層中，97~98% 人的營養需求量。 AI（足夠攝取量 Adequate Intake）：未能有足夠的實驗資訊建立EAR的情形下，所推估維持健康狀態的量，常用在一歲以下的嬰兒。

分子特性 硒蛋白質P（Selenoprotein P） - 是一種含有硒半胱胺酸的血漿蛋白，也是一種運輸蛋白，主要是由肝臟合成，在血漿中大約有50%以上的硒是和含硒蛋白質P結合。含硒蛋白質P的結構最多可以帶有十個Sec殘基，當硒量下降時也會使殘基合成量下降。 α球蛋白（α-globulin） - 其中又分成α 1-globulin及α 2-globulin。兩者均為醣蛋白，亦皆可幫助脂質的運輸。其中α 2-globulin又有一些不同的功能：幫助血紅素的運輸、銅運輸、血液凝集以及調控氧化酶的活性。 β球蛋白（β-globulin） - 可以幫助脂質的運輸以及鐵和其他礦物質的運輸。

以上就是关于噜噜噜噜久久久久久久久久久久等相關話題也值得進一步了解。