

منیزیم چیست؟



منیزیم چهارمین ماده معدنی فراوان در بدن است. منیزیم در استخوان ها، دندان ها و گلبول های قرمز یافت می شود و به عنوان یک بلوک ساختمانی برای DNA و یک عنصر ضروری برای عملکرد مناسب سیستم عصبی، عضلانی و قلب و عروق عمل می کند.

چرا منیزیم ضروری است؟

این عنصر در بیش از 300 واکنش بیوشیمیایی در بدن ما شرکت دارد. منیزیم به انقباض عضلات، از جمله عضلات قلب، که به نوبه خود از ریتم طبیعی و فشار خون پشتیبانی می کند، نقش دارد. این عنصر حیاتی برای عملکرد عصبی، تولید پلاکت خون، حفظ تراکم استخوان شناخته شده است و در متابولیسم گلوکز و انسولین نقش دارد. در واقع، مطالعات نشان داده اند که یک رژیم غذایی حاوی منیزیم می تواند به محافظت در برابر سندرم متابولیک، یک چهارم مرگ و میر در اثر عوامل خطرزا از جمله چربی بیش از حد، فشار خون بالا، قند خون بالا- و کلسترول غیرطبیعی بیماری های قلبی کمک کند. ما همچنان به کشف مزایای بالقوه منیزیم، از کمک به جلوگیری از میگرن، کمک به درمان اضطراب، آسم شدید و ADHD ادامه می دهیم.

نشانه های کمبود منیزیم چیست؟

برآورد شده است که تقریباً نیمی از آمریکایی ها کمبود منیزیم هستند. اما علائم اولیه کمبود ممکن است شامل تحریک پذیری و ضعف عضلانی تا ضربان قلب نامنظم اشاره کرد. یک رژیم متعادل، معمولاً نیاز به منیزیم دارد، اما افرادی که بیماری خاصی دارند یا افرادی که داروهای خاصی مصرف می کنند ممکن است از مکمل های منیزیم بهره مند شوند. به عنوان مثال، سطح خون پایین منیزیم می تواند از زמן مصرف داروهای تجویز شده برای زخم معده یا ریفلاکس اسید ناشی شود. کسانی که دچار مسمومیت الکل طولانی مدت، دیابت نوع 2 یا بیماری های دستگاه گوارش مانند بیماری کرون هستند، مستعد ابتلا به کمبود هستند.

غذاهای غنی از منیزیم

متأسفانه سطح منیزیم موجود در منابع غذایی ما در حال کاهش است که احتمالاً به دلیل شیوه های کشاورزی مانند استفاده از آفت کش ها و تغییر ندادن محصول در زمین بین فصل های رشد (در تلاش برای تولید محصولات بیشتر محصول) است که می تواند مواد معدنی کلیدی و مواد مغذی خاک را تخلیه کند. انتخاب محصولات ارگانیک می تواند به این کاهش بالقوه مواد معدنی ضروری کمک کند. غذاهای حاوی منیزیم شامل غلات کامل، سبزیجات برگ سبز (اسفناج)، بادام، بادام زمینی و سایر آجیل، آووکادو و لوبیا. آگاه باشید که رژیم غذایی با چربی زیاد ممکن است باعث شود بدن منیزیم کمتری جذب کند و پخت و پز منیزیم را در مواد غذایی کاهش می دهد.

خطرهای مرتبط با مصرف بیش از حد منیزیم

دوزهای بالا از منیزیم می تواند منجر به اثر ملین یا اسهال شود و سطح بالای منیزیم در خون منجر به فشار خون پایین و مشکلات قلبی می شود.