

منیزیوم از مواد معدنی ضروری برای بدن است. بدن برای فعالیت‌هایش به مقدار نسبتاً بالایی منیزیوم نیاز دارد. مصرف مقدار کافی منیزیوم می‌تواند در پیشگیری از مشکلات استخوان، سلامت قلب و عروق، دیابت و سایر فعالیت‌های بدن مؤثر باشد. منیزیوم چهارمین ماده معدنی فراوان در بدن انسان است و نقش‌های مهمی را در سلامت مغز و بدن ایفا می‌کند. ممکن است حتی با داشتن رژیم غذایی سالم هم منیزیوم کافی را دریافت نکنید.

### چرا بدن به منیزیوم دارد؟

منیزیوم یک ماده ضروری معدنی و الکترولیتی است که در بسیاری از فرایندها و عملکردهای بدن نقش دارد، که عبارتند از:

- تولید انرژی
- ساختار استخوان‌ها و دندان‌ها
- عملکرد ماهیچه
- عملکرد عصبی
- رونوشت DNA
- سنتز RNA و پروتئین

### کمبود منیزیوم:

معمولاً در افراد مسن‌تر بروز می‌کند. مصرف زیاد نوشیدنی‌های الکلی، برخی بیماری‌ها مانند بیماری‌های گوارشی و مصرف برخی داروها می‌تواند از علل کمبود منیزیوم در این افراد باشد.

### علائم کمبود منیزیوم عبارتند از:

- بی‌اشتهایی
- استفراغ و حالت تهوع
- خستگی و ضعف
- بی‌حسی و گزگز
- گرفتگی‌های عضلات
- تشنج
- تغییرات خلقی
- تغییر در ضربان قلب و گرفتگی‌ها

کمبود منیزیوم با بروز مقاومت به انسولین، بیماری سرخرگ کرونری و پوکی استخوان در ارتباط است. همچنین کمبود منیزیوم می‌تواند موجب کاهش سطح کلسیم و پتاسیم در خون شود.

میزان جذب منیزیوم به عوامل زیر بستگی دارد:

- میزان منیزیوم در رژیم غذایی
- سلامت دستگاه گوارش
- میزان منیزیوم در بدن فرد
- رژیم غذایی کلی فرد

منابع غذایی غنی از منیزیوم:

- مغزها و دانه‌ها
- سبزیجات برگ‌سبز
- غلات کامل
- حبوبات

در فرایند تصفیه گندم، منیزیوم از بین می‌رود. بنابراین، بهتر است از غلات کامل و سبوس‌دار استفاده شود. بیشتر میوه‌ها، گوشت و ماهی مقدار کمی منیزیوم دارند.

بعضی از مواد مغذی و شرایط روی میزان جذب منیزیوم تاثیر می‌گذارند. این شرایط عبارتند از:

- کاهش یا اجتناب از مصرف غذاهایی که سرشار از کلسیم هستند.
- اجتناب از مصرف مکمل‌هایی با میزان دوز بالای روی
- درمان کمبود ویتامین D
- مصرف سبزیجات خام به جای پخته
- ترک سیگار

در نهایت افرادی که از کمبود منیزیوم رنج می‌برند، می‌توانند با خوردن غذاهای غنی از منیزیوم یا مصرف مکمل‌های منیزیوم پس از مشاوره و مشورت با پزشک استفاده کنند.

منابع:

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

[/https://my.clevelandclinic.org](https://my.clevelandclinic.org)

