

היכן תמצאו מקורות טובים למגנזיום?

מגנזיום הוא אחד המינרלים החשובים בגופנו והוא משתתף ביותר מ-300 תהליכים בגוף, מה הסיבות לחסר שלו והיכן תמצאו מקורות טובים למגנזיום?

מגנזיום הוא אחד המינרלים החשובים בגופנו, משתתף ביותר מ-300 תהליכים בגוף, כמו הרפיית השריר, כולל שריר הלב, יצור חלבונים, יצירת אנרגיה ושמירה עליה בתאי הגוף, חלוקת התאים, סינתזה של DNA ו-RNA, העברת מסרים עצביים, איזון לחץ הדם, שמירה על מטבוליזם של העצם (מניעת אוסטאופורוזיס), של גלוקוז ואינסולין.

כמחצית מכמות המגנזיום נמצאת בשלד, כמחצית בשריר ורקמות רכות אחרות, ורק כ-1% בדם. בזה טמון הקושי בבדיקה מהימנה של מגנזיום, הרי רמתו בדם לא משקפת את הסטטוס שלו בגוף. אין הרבה נתונים סטטיסטיים אבל הערכה אומרת שאחוזים ניכרים מהאוכלוסייה המערבית הבריאה אינה צורכת מגנזיום במידה מספקת (360-420 מ"ג ביום למבוגרים). לפי הספרות המדעית, בין 20%-8% באוכלוסיות שונות בעולם סובלות מחסר במגנזיום, בדרך כלל החסר נפוץ יותר מנשים מאשר בגברים. סימני למחסור במגנזיום: התכווצות שרירים, חוסר תחושה, נימול, עייפות וחולשה וכמו כן מחסור במגנזיום עלול להשפיע גם על פעילות הלב.

בין הסיבות לחסר במגנזיום:

- צריכה מוגבלת של המזונות המכילים מגנזיום
- צריכה עודפת של סוכר ומלח
- צריכת אלכוהול
- צורך מוגבר כגון: סטרס, הזעה יתר, פעילות גופנית עצימה (ספורטאים, חיילים קרביים)
- נטילת תרופות כמו משתנים ואנטיביוטיקה
- מחלות ומצבים שונים כגון: השמנת יתר, סוכרת לא מאוזנת, מחלות מעיים (קרוהן, צליאק)
- בגיל מבוגר עלול להיווצר גם כן במקרים ורבים מחסור במגנזיום

היכן תמצאו מקורות טובים למגנזיום?

מקורות עשירים במגנזיום הן קטניות, דגנים מלאים, סויה, שקדים, קשיו, בוטנים, ירקות בעלי עלים ירוקים, קוואקר, תפוז"א, אבוקדו, בננה, שוקולד מריר. אחד המקורות הנחשבים של מגנזיום הוא מים, אך יש לקחת בחשבון שמים מותפלים הם נטולי מגנזיום. באוכלוסייה שצורכת מים כאלה יש ככל הנראה לבדוק צורך לקחת מגנזיום. בקניית מים מינרליים חשוב לשים לב לתכולת המגנזיום, להשוות ולהעדיף מים שעשירים יותר במינרל זה.

(כל המאמרים בתחום זה שייכים באופן בלעדי לאתר שוונג. מאמרים אלו נכתבו על ידי אנשי מקצוע המועסקים על ידי אתר שוונג. עמותת המסלול מנגישה את התוכן המקצועי לחניכיה מתוך כבוד ליוצרי המאמרים בלבד, אין בשיתוף מאמר זה בכדי להעתיק)