

## فوائد المغنيسيوم للجسم

المغنيسيوم هو أحد العناصر الضرورية والحيوية لصحتنا إذا تم تناولها بانتظام ، يوجد في الجسم ما يعادل 60-65% من المغنيسيوم في العظام والباقي موجود في سوائل الجسم والخلايا الأخرى، ولا يُصنَّع المغنيسيوم في الجسم لكننا نحصل عليه من الطعام. ويعرف المغنيسيوم بقدرته على عمل ارتخاء العضلات والشعور بالهدوء والراحة وهو ضروري للحفاظ على المستوى الطبيعي لضغط الدم.

### وظائف المغنيسيوم:

1. يساعد على تحسين عمل الأعصاب والعضلات لتعمل بالطريقة الصحيحة، (يمنع انقباض العضلات).
2. ينشط عمل أنزيمات الخلايا في الجسم.
3. هام وضروري لامتصاص أملاح الجسم مثل الكالسيوم، فيتامين ج، الفسفور، والصوديوم والبوتاسيوم، وعمليات الأيض لكل من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون.
4. هام لتحويل السكر في الدم إلى طاقة.
5. يخفف ويقاوم الإجهاد.
6. يلعب دوراً هاماً في التخلص من السموم في الجسم. وإذا كان مستوى المغنيسيوم قليلاً في الدم يصبح الشخص عرضة للأمراض وتأثيرات هذه السموم.

حاجة الشخص اليومية من المغنيسيوم: من 300 - 600 ملغم  
الجرعة المطلوبة من الحبوب المساعدة هي: 400 ملغم

### أعراض نقص المغنيسيوم:

حساسية للأصوات، رعشة وتشنجات ورجفة في العضلات مع الآلام، نبضات قلب سريعة، آلام مصاحبة للدورة الشهرية، تشنجات أو نوبات صرع، اكتئاب، كثرة التذمر وسرعة الهياج، قيء، سرعة الغضب والانفعال، حموضة في المعدة، نوبات قلق، ارتباك أو تشوش، فقدان الحس للمكان والزمان، أمراض القلب والشرابين، مستوى غير متوازن للسكر في الدم، ارتفاع ضغط الدم، ضعف وتلين العظام، عدم انتظام في دقات القلب، انقباضات غير منتظمة لعضلة القلب، فقدان الشهية، غثيان وأوجاع الرأس.

### مصادر المغنيسيوم:

1. أهم مصدر هو: السبانخ الطازج والبنجر.
2. مصادر ممتازة مثل: البروكلي، الخردل الأخضر، القرع، سمك الهلبوت، الدبس، ورق اللفت الأخضر، بزر القرع، الفلفل الحلو.
3. مصادر جيدة مثل: الكرفس، الخيار، الفاصوليا الخضراء، اللفت، بذور بعض النباتات مثل بذور الكتان، عين الشمس، والسمسم.
4. مصادر أخرى مثل: حبوب الصباح، العدس، الذرة، نخالة، بذور القمح، الصويا، الخضار الورقية الخضراء، اللوز، الجوز، التفاح، الليمون، الجربفروت، الأسماك، اللحم، والحليب ومشتقاته.

### المراجع:

1. [ezinearticles.com/Magnesium](http://ezinearticles.com/Magnesium)
2. [health.learninginfo.org/benefits-of-magnesium.htm](http://health.learninginfo.org/benefits-of-magnesium.htm)