

أهم خمس فوائد صحية للمغنيسيوم

إن أهم خمس فوائد صحية للمغنيسيوم هي:

١-المغنيسيوم قد يعالج هشاشة العظام

إقترحت عدة أبحاث أن الكالسيوم المزود مع المغنيسيوم يحسن من كثافة المعادن في العظام، فإن نقص المغنيسيوم يغير في طريقة إستقلاب الكالسيوم والهرمونات المنظمة للكالسيوم مما يؤدي الى هشاشة العظام. لذلك من المهم تناول الكمية الموصى بها من المغنيسيوم لأنه يحول دون الإصابة بهشاشة العظام.

٢-المغنيسيوم يمنع أمراض القلب والشرايين

من أهم فوائد المغنيسيوم هو انه مرتبط مع انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية. وأشار المسح الغذائي أن أخذ كميات كافية من المغنيسيوم قد يقلل من إمكانية الإصابة بالجلطة الدماغية. فإن نقص المغنيسيوم يزيد من احتمالية خطر الإصابة بضربات القلب غير المنتظمة مما يزيد من خطر حدوث مضاعفات بعد الإصابة بالجلطة القلبية. وهكذا فإن أخذ الكميات الموصى بها من المغنيسيوم عن طريق المكملات الغذائية قد تكون مفيدة لنظام القلب والأوعية الدموية.

٣-المغنيسيوم ينظم ضغط الدم المرتفع

يلعب المغنيسيوم دوراً رئيسياً في تنظيم ضغط الدم بشكل طبيعي. ويرتبط انخفاض ضغط الدم باستمرار مع المكملات الغذائية للمغنيسيوم والأنظمة الغذائية التي تحتوي على الكثير من الفواكة والخضروات وهي مصادر غنية بالبوتاسيوم والمغنيسيوم.

٤-المغنيسيوم يعالج مرض السكري

تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يعانون من نقص المغنيسيوم يكونون عرضة لخطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري وإعتلال الشبكية السكري الحاد، بحيث يساعد المغنيسيوم في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات إذ يؤثر على إصدار وتنشيط الإنسولين مما يؤدي إلى السيطرة على مستويات السكر في الدم. وقد ثبت أن كل مئة (١٠٠) ملغراماً زيادة في الكمية المستهلكة يومياً من المغنيسيوم كان هناك إنخفاض في خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري بمعدل خمسة عشرة بالمئة (١٥%).

٥-المغنيسيوم يعالج الصداع النصفي والأرق والإكتئاب

من الفوائد العديدة الأخرى للمغنيسيوم العلاج من الصداع النصفي والأرق وأعراض الإكتئاب. ومن المعروف أيضاً أن المغنيسيوم يعالج أشكالاً خطيرة من الأمراض النفسية مثل نوبات الهلع والإجهاد والقلق، إذ يقلل المغنيسيوم من حدة هذه النوبات ويساعد على تقليل تكرارها.