نقش منیزیم در بدن انسان

وجود املاح در بدن انسان بسیار ضروری است ، این املاح و مواد معدنی در بسیاری از غذا های ما یافت می شوند ، برای نمونه منیزیم یکی از این مواد است که وجود آن در بدن ضروری می باشد چرا که نقش مستقیمی در جذب کلسیم دارد.

این عنصر نقش حیاتی در حفظ سلامت استخوان ها و دندان دارد. به این معنی که بخشی از دندان و استخوان را می سازد و موجب استحکام استخوان ها می شود. منیزیم در بدن موجب تسکین اعصاب می شود و برای سلامت قلب، عضله و کلیه مهم و مفید است.

منیزیم همچنین موجب خواب بهتر شده و بی خوابی را کاهش می دهد.

منیزیم برای آرام نگه داشتن گردش خون در بدن، کمک به مقابله با استرس، حفظ سلامت و بهداشت روانی در برابر افسردگی و تغییرات احساسی مؤثر است.

مهم تر از همه، این عنصر آنزیم ها را فعال می کند، به بدن انرژی می دهد و به کار کردن بهتر بدن کمک می کند.

منیزیم در تمام طول روده کوچک جذب می شود. ویتامین D جذب آن را افزایش می دهد. محل ذخیره آن در استخوان ها است. دفع منیزیم از کلیه ها صورت می گیرد.

فقر منیزیم یکی از دلایل شیوع اختلالات عصبی، خستگی های مزمن، کمردرد، حملات میگرنی، ضعف عضلانی، کاهش اشتها، حالت تهوع و بی خوابی و ریتم نامنظم ضربان قلب به شمار می رود.

با وجود اهمیت حیاتی که منیزیم برای بدن دارد، ولی گاهی اوقات نقش آن در سلامت بدن مورد بی توجهی و غفلت قرارمی گیرد. زیرا بیش از ۸۰ درصد از مردم آمریکا با کمبود این ریزمغذی اصلی مواجه هستند که این کمبود می تواند به اختلال در سلامتی یا حتی بیماری های جدی منتهی شود.

منابع غذایی

منیزیم در بسیاری از غذاها به مقدار فراوان یافت می شود و با یک رژیم غذایی در صورت انتخاب درست غذاهای مصرفی می توان مقدار کافی آن را تأمین کرد. توفو (پنیر سویا)، آجیل (بادام، بادام زمینی، پسته، گردوی سیاه و ...)، غلات، گندم، آرد سویا، ملاس و... منابع خوب منیزیم می باشند.

منیزیم از ریزمغذی هایی است که به جذب کلسیم کمک کرده و یکی از ضروری ترین املاح می باشد که باید به طور روزانه در رژیم غذایی گنجانده شود

این ریزمغذی در مواد غذایی مانند سبزیجات برگ تیره مانند اسفناج، کلم بروکلی، نعنا و علاوه بر آن، در خیار، لوبیا سبز، گوجه فرنگی، چغندر و برگ چغندر، بلوط، سیب زمینی با پوست و سیب زمینی شیرین، دانه های گیاه کتان، کنجد، تخمه آفتابگردان، تخمه کدوحلوایی، تخم رازیانه، تخم زیره، تخم ترخون، تخم مرزنجوش و تخم خشخاش و در لبنیات مانند شیر و ماست و نیز در آرد جو، آرد گندم و بلغور گندم، حبوبات، جودوسر، موز و ماهی یافت می شود. همچنین می توان منیزیم را از بعضی گیاهان و جلبک ها مانند جلبک آگار، گشنیز، مرزه، شوید، ریحان، گیاه خردل، خردل خشک و نیز پودر کاکائو به دست آورد.

خواص منیزیم در بدن

جلوگیری از تصلب شرایین (سخت شدن شریان ها)

جلوگیری از حمله و سکته قلبی

کاهش فشار خون

کاهش سطح کلسترول و تری گلیسیرید خون

تصحیح بی نظمی های ضربان قلب

توقف حمله حاد آسم

کاهش میزان نیاز به انسولین در صورت دیابتی بودن

نگهداری و تجدید سطح انرژی طبیعی بدن

بهبود وضعیت خواب

جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه

بهبود بینایی در صورت داشتن گلوکوما

کاهش گرفتگی عضله

کاهش اضطراب و افسردگی

نقش منیزیم در بیماری ها

فشار خون:

منیزیم در تنظیم فشار خون نقش مهمی را ایفا می کند. در بیماران مبتلا به پُر فشاری خون، فقر منیزیم شایع است و باعث تشدید بیماری می شود. رژیم های غذایی که حاوی مقدار زیادی سبزی و میوه باشند منیزیم و پتاسیم را در حد کافی تأمین کرده و باعث کاهش فشار خون بالا می شوند. مطالعات نشان می دهد دریافت زیاد منیزیم، پتاسیم و کلسیم و دریافت کم چربی و سدیم در رژیم غذایی تأثیر زیادی در کاهش فشار خون بالا دارد. بنابراین توصیه می شود با دریافت کافی منابع حاوی منیزیم از وقوع فشار خون بالا پیشگیری و آن را کنترل کنید، از این رو برای درمان این بیماری، مصرف مکمل های حاوی منیزیم نیز توصیه می شود.

حملات قلبی:

فقر منیزیم در بدن یکی از دلایل افزایش ابتلا به حملات قلبی است. منیزیم ریتم ناموزون قلب را تنظیم کرده و از وقوع حملات قلبی می کاهد، بنابراین دریافت کم منیزیم، باعث اختلال در ریتم قلبی و بروز حملات و سکته های قلبی می شود.

پوکی استخوان (استئوپروز) : منیزیم از ترکیبات مفید و موثر در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان بوده و مصرف مقادیر کافی آن در بیماران مبتلا به پوکی استخوان احتمال شکنندگی استخوان ها را کاهش می دهد. کمبود منیزیم، متابولیسم کلسیم و هورمون تنظیم کننده کلسیم را در بدن تنظیم می کند. محققین معتقدند مکمل دهی منیزیم، چگالی معدنی استخوان را بهبود می بخشد، ولی برای اثبات این موضوع نیاز به مطالعات بیشتری است.

دیابت:

مصرف مواد غذایی حاوی منیزیم، بهترین منبع غذایی برای بیماران دیابتی محسوب می شود. وجود منیزیم برای متابولیسم کربوهیدرات لازم است. این ریزمغذی مفید باعث بهبود واکنش انسولین به تولید قند خون و نیز آزاد سازی و فعال شدن انسولین (هورمون تنظیم کننده قند خون) می شود. افزایش مقدار گلوکز (قند) خون در بیماران دیابتی باعث کاهش منیزیم خون و کمبود آن در ادرار می شود. حال می توان فهمید چرا کمبود منیزیم در افراد دیابتی نوع ۱ و نوع ۲ که خوب کنترل نمی شوند، وجود دارد.

حملات میگرنی:

حملات میگرنی از مشکلات شایع افراد در دنیای صنعتی و پر از استرس محسوب می شود. کمبود منیزیم از جمله علل سردردها و وقوع حملات میگرنی محسوب می شود. مکمل دهی منیزیم ممکن است باعث کاهش سردرد شود، اما برای اثبات این موضوع نیاز به مطالعات بیشتری است.

منیزیم ریتم ناموزون قلب را تنظیم کرده و از وقوع حملات قلبی می کاهد،بنابراین دریافت کم منیزیم، باعث اختلال در ریتم قلبی و بروز حملات و سکته های قلبی می شود

آسم:

مصرف مکمل های حاوی منیزیم یا پیروی از الگوهای غذایی حاوی منیزیم در بیماران مبتلا به آسم از اسپاسم عضلات تنفسی پیشگیری کرده و تعداد دفعات حمله را کاهش می دهد. همچنین مصرف مقادیر کافی از این مکمل در بیماران مبتلا به آسم از خس خس و تنگی نفس می کاهد.

کمردردهای مزمن:

یکی از راهکارهای تخفیف کمردردهای مزمن مصرف مکمل های حاوی منیزیم یا بهره مندی از الگوهای غذایی سرشار از این ریزمغذی است. این ریزمغذی مفید، اسپاسم عضلات کمر را کاهش می دهد.

سایر موارد:

همچنین مصرف منیزیم به رفع خستگی های مزمن، مشکلات گوارشی و مشکلات عصبی کمک می کند.

مضرات کمبود منیزیم

اگر چه کمبود شدید منیزیم نادر است، ولی علائم بالینی آن با لرزش، ضعف و اسپاسم عضله، تغییرات شخصیتی، بی اشتهایی، تهوع و استفراغ، بی نظمی در ضربان قلب شامل انقباضات نامنظم عضله قلب و یا افزایش ضربان قلب، عدم تعادل در میزان قند خون، سردرد و بالا رفتن فشار خون مشخص می شود.

پرش عضله، حرکات غیر ارادی، تشنج و کـُما نیز در افراد با کمبود شدید منیزیم گزارش شده است.

یک رژیم غذایی ایده آل و مناسب باید حاوی مقادیر کافی از منیزیم باشد، اما متأسفانه گرایش به مصرف مواد غذایی فرآوری شده، طبخ زیاد غذاها و مشکلات معمول گوارشی، مانع از جذب کافی این ماده معدنی مهم در بدن می شود.

علاوه بر این ها می توان کمبود این عنصر حیاتی را با مصرف مکمل ها نیز جبران کرد که باید با مشورت پزشک انجام شود.

بارداری

مصرف مکمل های حاوی منیزیم در دوران بارداری نه تنها ریسک ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد، بلکه با کنترل فشار خون بارداری، شانس ابتلا به مسمومیت بارداری را کم می کند.

مسمومیت

اگرچه افزایش دریافت منیزیم می تواند مانع از آهکی شدن استخوان شود، ولی احتمال مسمومیت آن از منابع غذایی و مکمل ها خیلی کم است. تنها مورد مسمومیت در کارگران کارخانه ذوب فلزات مشاهده شده است که غبار منیزیم را به مقدار زیاد از راه تنفس یا از راه دهان دریافت می کنند.

نکات مهم

اگر بیماری شدید کلیوی یا قلبی دارید، بدون مشورت پزشک از مکمل های منیزیم استفاده نکنید.

بعضی از غذاها، نوشیدنی ها و داروها، بدن را برای مصرف منیزیم مورد نیاز با مشکل و سختی روبرو می کنند. این ها شامل آهن، منگنز، فسفر، روی و چربی است.

مصرف زیاد سدیم (نمک)، کافئین، الکل، فیبر، ریبوفلاوین، انسولین و دیوروتیک ها (ادرارآور) باعث از دست دادن منیزیم توسط بدن می شود.

مصرف بیش از حد شیر منیزیم (به عنوان مسهل یا آنتی اسید) یا نمک های اپسوم Epsom salt (سولفات منیزیم) به عنوان مسهل یا تقویت کننده باعث می شود که شما مقادیر زیادی منیزیم هضم کنید، مخصوصاً اگر مشکل کلیوی داشته باشید، مصرف زیاد منیزیم باعث ایجاد مشکلات جدی برای سلامتی و حتی مرگ می شود.