

## **Μην ξεχνάτε να ελέγχετε το μαγνήσιο. Η έλλειψη του προκαλεί μουδιάσματα, κράμπες, ημικρανίες, κόπωση. Σε ποιες τροφές υπάρχει το μαγνήσιο;**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Συντάκτης: Αλέξανδρος Γιατζίδης, M.D**

Το μαγνήσιο είναι ένα ιχνοστοιχείο το οποίο υπάρχει στα οστά, στους ιστούς και τα όργανα του σώματος.

Είναι ένα ενδοκυττάριο μεταλλικό στοιχείο, το οποίο θα πρέπει να λαμβάνουμε σε συγκεκριμένες ποσότητες. Στον ανθρώπινο οργανισμό υπάρχουν πολλά βασικά μέταλλα όπως το ασβέστιο, το κάλιο και το νάτριο, προκειμένου όμως αυτά να λειτουργήσουν εξαρτώνται από το μαγνήσιο. Το μαγνήσιο ενεργοποιεί περισσότερες από 300 διαφορετικές βιοχημικές αντιδράσεις στο ανθρώπινο σώμα, όλες το ίδιο απαραίτητες ώστε αυτό να λειτουργήσει σωστά. «Αντίθετα με ό,τι πιστεύει ο πολύς κόσμος, η ανεπάρκεια σε μαγνήσιο είναι πολύ συχνή ακόμα και σ' εκείνους που το παίρνουν ως συμπλήρωμα τακτικά».

### **Μαγνήσιο και ασβέστιο**

Το μαγνήσιο εμπλέκεται στενά μαζί με το ασβέστιο στο μεταβολισμό. Διανέμεται ευρέως στα μαλακά μόρια και το σκελετό, ο οποίος περιέχει περισσότερο από το 70% της συνολικής του ποσότητας στο σώμα. Εάν η λήψη του μέσω της διατροφής μειωθεί, το σώμα προστατεύεται από την απώλεια μαγνησίου μειώνοντας την ποσότητα αυτού στα ούρα, γεγονός που επιτρέπει τη διατήρηση του εν λόγω μετάλλου για μελλοντική χρήση. [\(περισσότερα...\)](#)