

Μαγνήσιο: Τα συμπτώματα αν έχετε έλλειψη - Ποιες τροφές δίνουν λύση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η έλλειψη μαγνησίου μπορεί να οφείλεται σε ανεπαρκή πρόσληψη ή μειωμένη εντερική απορρόφηση του μαγνησίου.

Το μαγνήσιο είναι ένα μέταλλο που είναι ζωτικής σημασίας για τη λειτουργία του σώματος. Το μαγνήσιο βοηθά στη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης σε υγιή επίπεδα, συμβάλλει στην δόμηση δυνατών οστών και στην σταθεροποίηση του καρδιακού ρυθμού.

Η έλλειψη μαγνησίου συνδέεται άμεσα με αυξημένη ευερεθιστότητα του νευρικού συστήματος με τετανία (σπασμοί των χεριών και των ποδιών, μυϊκή σύσπαση και κράμπες, σπασμός του λάρυγγα, κ.λπ.).

Το χαμηλό επίπεδο μαγνησίου (υπομαγνησιαιμία) συχνά συνδέεται με χαμηλά επίπεδα ασβεστίου (υπασβεστιαιμία) και καλίου (υποκαλιαιμία).

Σύμφωνα με την αμερικανική Εθνική Ακαδημία Επιστημών, η συνιστώμενη ημερήσια δόση μαγνησίου είναι 420 mg ανά ημέρα για τους άνδρες και 320 mg ανά ημέρα για τις γυναίκες. Το ανώτερο όριο του μαγνησίου ως συμπλήρωμα διατροφής είναι 350 mg ημερησίως, εκτός από το μαγνήσιο που παίρνετε με φυσικό τρόπο από την τροφή και το νερό.

Πώς θα καταλάβετε ότι έχετε έλλειψη μαγνησίου

Ναυτία και έμετος

Τα πρώιμα σημάδια της έλλειψης μαγνησίου μπορεί να περιλαμβάνουν γαστρεντερικές διαταραχές. Αυτές μπορεί να κυμαίνονται από μια απώλεια της όρεξης μέχρι ναυτία και έμετο.

Πίεση αίματος

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ των επιπέδων μαγνησίου και της αρτηριακής πίεσης. Σε αυτές τις μελέτες, οι εθελοντές με χαμηλό μαγνήσιο ήταν πιο πιθανό να έχουν υπέρταση ή υψηλή πίεση του αίματος.

Προβλήματα ύπνου

Η χρόνια αϋπνία και άλλες διαταραχές του ύπνου μπορεί να συνδέονται με την ανεπάρκεια μαγνησίου. Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι τα συμπληρώματα μαγνησίου μπορεί να παίξουν ρόλο-κλειδί στη ρύθμιση του ύπνου.

Άγχος και κατάθλιψη

Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει μια σύνδεση μεταξύ του μαγνησίου και του νευρικού συστήματος. Σε ορισμένες περιπτώσεις, το συγκεκριμένο μέταλλο φαίνεται να έχει μια θετική επίδραση στο στρες, το άγχος και ορισμένα

συμπτώματα της κατάθλιψης.

Καρδιακά προβλήματα

Παρά το γεγονός ότι τα χαμηλά επίπεδα μαγνησίου μπορεί να επηρεάσουν σχεδόν κάθε σύστημα στο σώμα, μία από τις πιο σημαντικές επιπτώσεις μπορεί να είναι στην καρδιά. Οι άνθρωποι που έχουν έλλειψη μαγνησίου είναι επιρρεπείς σε αρρυθμία, ή μη φυσιολογικό καρδιακό ρυθμό. Σε σχετικές μελέτες, τα άτομα με στεφανιαία νόσο είχαν μια υψηλότερη συχνότητα της έλλειψης μαγνησίου από εκείνους χωρίς την πάθηση.

Σύνδρομο ανήσυχων ποδιών

Η αιτία αυτού του συνδρόμου δεν είναι σαφής, αλλά μερικές φορές μπορεί να συνδεθεί με μια υποκείμενη παθολογική κατάσταση, όπως η έλλειψη μιας βιταμίνης ή η ανεπάρκεια μετάλλων στον οργανισμό, όπως το μαγνήσιο.

Μειωμένη ενέργεια

Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι η έλλειψη μαγνησίου κάνει το σώμα να εργάζεται πιο σκληρά για να φέρει εις πέρας τις καθημερινές λειτουργίες. Σε μια πρόσφατη μελέτη, οι εθελοντές χρησιμοποιούσαν περισσότερο οξυγόνο κατά τη διάρκεια μιας σωματικής δραστηριότητας, όταν τα επίπεδα μαγνησίου τους ήταν χαμηλά. Δεν έχει σημασία αν ασκείστε πολύ ή όχι. Τα συμπτώματα αυτά είναι πιο πιθανό να εμφανιστούν σε άτομα με χαμηλό μαγνήσιο, ανεξάρτητα από το αν το άτομο είναι δραστήριο ή διάγει καθιστικό βίο.

Μυϊκοί σπασμοί και αδυναμία

Το μαγνήσιο έχει αποδειχτεί ότι σταθεροποιεί το κεντρικό νευρικό σύστημα και ειδικά τη νευρώδη ίνα που μεταδίδει πληροφορίες από τα νευρικά κύτταρα προς το υπόλοιπο σώμα. Όταν η ποσότητα του μαγνησίου πέφτει, το αποτέλεσμα είναι η υπερβολική νευρομυϊκή δραστηριότητα, που μπορεί να εκδηλωθεί με μυϊκό τρόμο, σπασμούς και γενικευμένη αδυναμία.

Έλλειψη μαγνησίου και διατροφή: Σε ποιες τροφές θα βρείτε το μαγνήσιο

Οι ενήλικες γυναίκες πρέπει να παίρνουν περίπου 310 mg μαγνησίου καθημερινά και οι ενήλικες άνδρες 400 mg. Αυτό αυξάνεται στα 320 mg και 420 mg αντίστοιχα μετά την ηλικία των 30 ετών.

Μπορείτε να βρείτε μαγνήσιο στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς και τα δημητριακά ολικής αλέσεως. Σε γενικές γραμμές, οι

τροφές που είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες συνήθως είναι πλούσιες και σε μαγνήσιο.

Εδώ είναι μερικές καλές πηγές μαγνησίου:

Αμύγδαλα, ψημένα, 30 γραμμάρια: 80 mg

Σπανάκι, βρασμένο, 1/2 φλιτζάνι: 78 mg

Κάσιους, ψημένα, 30 γραμμάρια: 74 mg

Φιστίκια, καβουρδισμένα, 1/4 φλιτζανιού: 63 mg

Γάλα σόγιας, 1 φλιτζάνι: 61 mg

Μαύρα φασόλια, μαγειρεμένα, 1/2 φλιτζάνι: 60 mg

Φυστικοβούτυρο, 2 κουταλιές της σούπας: 49 mg

Ψωμί, ολικής αλέσεως, 2 φέτες: 46 mg

Αβοκάντο, 1 φλιτζάνι: 44 mg

Πατάτες, ψημένες με τη φλούδα, 85 γραμμάρια: 43 mg

Ρύζι, καφέ, μαγειρεμένο, 1/2 φλιτζάνι: 42 mg

Γιαούρτι, απλό, χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, 225 γραμμάρια: 42 mg

Πηγή: pentapostagma.gr