

MAGNEZIJ

Magnezij je važan mineral i njegov manjak može nastati iz raznih razloga, što ima i određene posljedice na zdravlje.

Prvi simptomi manjka ovog minerala su:- gubitak apetita, izražen umor, grčevi u mišićima i nedostatak koncentracije.

On sudjeluje kao kofaktor u više od 300 različitih metaboličkih procesa, među ostalim u sintezi proteina, funkcioniranju mišića i živaca te regulaciji šećera u krvi i krvnog tlaka.

Najveće količine magnezija su pohranjene u kostima 60%, a samo 1% cirkulira u krvi, dok se višak izlučuje urinom.

On umiruje živčani sustav, umanjuje tjeskobu, smanjuje stres, podiže energiju, neutralizira želučanu kiselinu, potiče kretanje crijeva i sadržaja u crijevima, smanjuje grčeve, bolove i napetost u mišićima, neophodan je za metabolizam kalcija i D vitamina, a posebno je važan za pravilan rad srca i zdravlje krvnih žila jer sprečava njihovu kontrakciju i sužavanje.

Do njegova nedostatka dolazi od nepravilne prehrane, pojačanim znojenjem ljeti i pri težem fizičkom radu, uslijed dugotrajnih proljeva zbog određenih bolesti probavnog trakta, kod starijih osoba zbog uzimanja lijekova za izlučivanje tekućine te kod primanja citostatika.

Gdje ga ima? U zelenom lisnatom povrću, bučnim i suncokretovim sjemenkama, orašastim plodovima, banani, kakau, kvinoji i mineralnim vodama bogatim magnezijem.

Povećane potrebe su potrebne kod aktivnih sportaša, kod pojačanog fizičkog napora, kod stresa, trudnica i starijih osoba.

Preporučene doze su različite: djevojčice od 12-18 godina 250mg, dječaci i žene 300 mg, muškarci i trudnice 350-400 mg na dan. Prekomjeren unos može uzrokovati proljev.