

## 8 σημάδια που δείχνουν έλλειψη μαγνησίου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα σημάδια που στέλνει ο οργανισμός και που δείχνουν ότι ίσως τα επίπεδα μαγνησίου είναι πεσμένα.

Το μαγνήσιο είναι απαραίτητο για την καλή λειτουργία του οργανισμού και ενώ υπάρχει σε πολλές τροφές, η έλλειψή του είναι συνηθισμένο φαινόμενο στους ενήλικους. Η μη επαρκής πρόσληψή του εκδηλώνεται με μια σειρά συμπτωμάτων.

**Ναυτία και τάση προς έμετο**

Πρόκειται για τα πρώτα σημάδια που στέλνει ο οργανισμός όταν το μαγνήσιο δεν είναι αρκετό στο σώμα. Η ανορεξία επίσης συνδέεται με το ίδιο πρόβλημα, αφού φαίνεται πως η λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος μπαίνει στο στόχαστρο όταν λείπει η πολύτιμη ουσία.

**Αρτηριακή πίεση**

Πολλές έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα επίπεδα μαγνησίου και η αρτηριακή πίεση συνδέονται άμεσα. Η υπέρταση ή η υψηλή πίεση ίσως αποδίδεται στο ότι καθημερινά δεν λαμβάνετε αρκετό μαγνήσιο από τη διατροφή σας.

**Προβλήματα ύπνου**

Η χρόνια αυπνία και άλλες διαταραχές ύπνου επίσης ενδέχεται να σχετίζονται με την έλλειψη μαγνησίου, κάτι που επίσης πολλά ερευνητικά δεδομένα έχουν αποδείξει κατά καιρούς.

**Κατάθλιψη και άγχος**

Αν νιώθετε ταραγμένο το νευρικό σας σύστημα, τη διάθεσή σας πεσμένη και το στρες να φτάνει σε επίπεδα μη διαχειρίσιμα, για παρατεταμένο διάστημα και χωρίς εμφανή αιτία, καλό είναι να κάνετε τις απαραίτητες εξετάσεις για να διαπιστώσετε αν το μαγνήσιο του οργανισμού σας είναι αρκετό.

Μειωμένη ενέργεια

Το μαγνήσιο βοηθά τον οργανισμό να ανταπεξέλθει στις καθημερινές ανάγκες για κίνηση και ενεργητικότητα. Αυτό συμβαίνει γιατί η καρδιά και το μυϊκό σύστημα είναι από τα πρώτα που αντιμετωπίζουν τις συνέπειες από την έλλειψη μαγνησίου.

Πηγές μαγνησίου

Αμύγδαλα

Σπανάκι

Κάσιους

Φιστίκια

Δημητριακά

Γάλα σόγιας

Μαύρα φασόλια

Ψωμί

Αβοκάντο

Πατάτες

Ρύζι

Γιαούρτι

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)