

Γνωρίστε τα οφέλη του μαγνησίου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το μαγνήσιο είναι το τέταρτο σε περιεκτικότητα μέταλλο στον ανθρώπινο οργανισμό. Το 50% περίπου του συνολικού μαγνησίου του σώματος βρίσκεται στα οστά, το υπόλοιπο 50% στα όργανα και τους ιστούς και μόλις 1% στην κυκλοφορία του αίματος.

Ο βιολογικός ρόλος του μαγνησίου περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα φυσιολογικών λειτουργιών, καθώς έχει διαπιστωθεί πως συμμετέχει ως συμπαράγοντας σε περισσότερες από 300 μεταβολικές διεργασίες.

Σε αυτές, περιλαμβάνονται -μεταξύ άλλων- η πρωτεϊνοσύνθεση, η παραγωγή και αποθήκευση ενέργειας και η σταθεροποίηση των μιτοχονδριακών μεμβρανών. Ακόμη, το μαγνήσιο παίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στη φυσιολογική λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος, τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, τη διατήρηση της οστικής ακεραιότητας, καθώς και το μεταβολισμό της γλυκόζης και της ινσουλίνης.

Από την άλλη, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως ο ρόλος του μαγνησίου επεκτείνεται και στην πρόληψη ασθενειών, καθώς η έλλειψή του έχει συνδεθεί με την πιθανότητα εμφάνισης ορισμένων νοσημάτων, ενώ αντίθετα η επαρκής πρόσληψή του φαίνεται ότι μπορεί να δράσει προστατευτικά. Ειδικότερα, έχει φανεί πως η έλλειψη μαγνησίου ενδεχομένως να συνδέεται με τον κίνδυνο

εμφάνισης παθήσεων όπως οι ημικρανίες, η νόσος Alzheimer, η υπέρταση, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Συνεπώς, η επαρκής ημερήσια πρόσληψη μαγνησίου είναι ιδιαίτερα σημαντική προκειμένου να εξασφαλιστεί η εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού, ενώ παράλληλα, μπορεί να συμβάλλει στη μακροχρόνια διατήρηση της υγείας. Η συχνή κατανάλωση πλούσιων διαιτητικών πηγών του, όπως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και ιδιαίτερα το σπανάκι, οι ξηροί καρποί όπως ο ηλιόσπορος, τα αμύγδαλα και το σουσάμι, τα όσπρια και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, μπορεί να βοηθήσει προς αυτή την κατεύθυνση.

Πηγή: neadiatrofis.gr