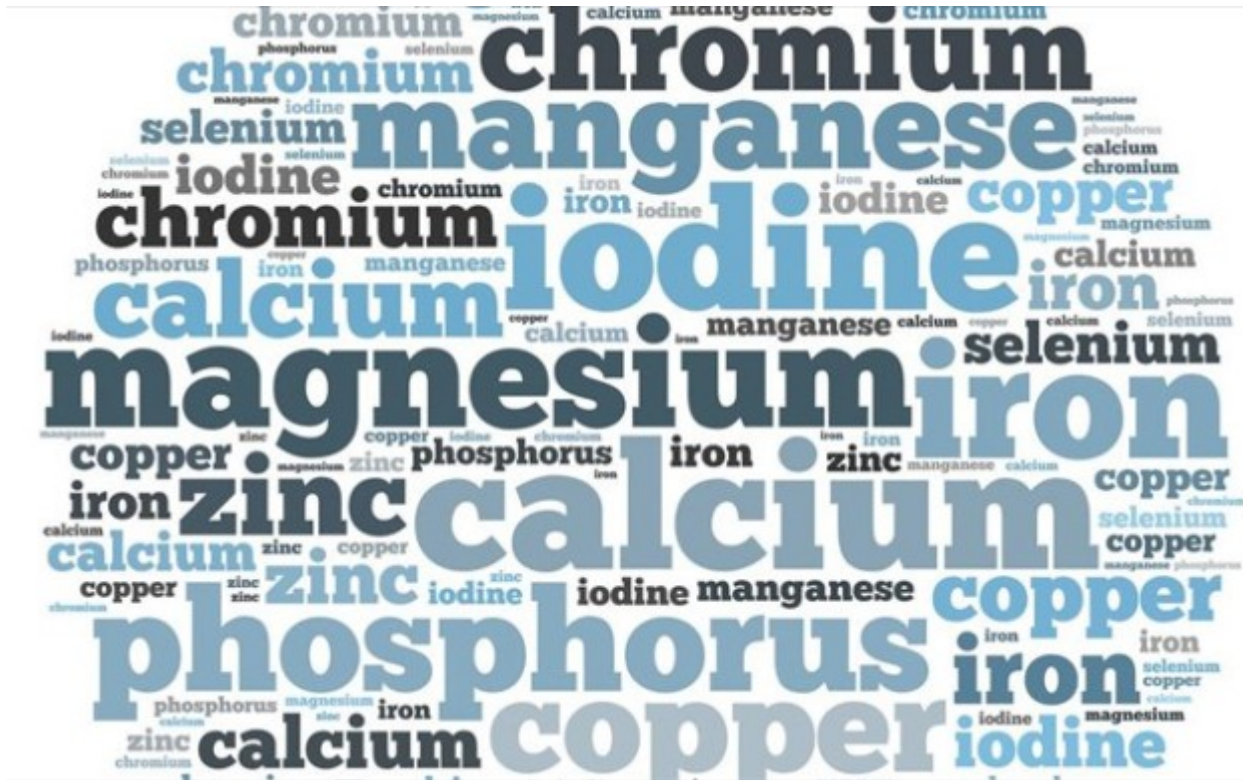


Μαγνήσιο: συμπτώματα έλλειψης και αναπλήρωσή του

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν δεν το γνωρίζατε ήδη, ώρα να μάθετε πως το μαγνήσιο σχετίζεται με πάνω από 300 μεταβολικές διεργασίες στον ανθρώπινο οργανισμό και θεωρείται το βασικότερο μεταλλικό στοιχείο, γι' αυτό και καλό είναι να μην σας...λείπει.

Κάποιες από τις εκατοντάδες λειτουργίες στις οποίες παίζει σημαντικό ρόλο είναι η πρωτεϊνική σύνθεση, η καλή λειτουργία των μυών και των νεύρων, η ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα και της αρτηριακής πίεσης και πλήθος άλλων.

Λίγα πράγματα για το μαγνήσιο και την απουσία του από τις ζωές μας

Το μαγνήσιο είναι απαραίτητο για τη μεταφορά του ασβεστίου στα κύτταρα, καθώς το ασβέστιο δεν μπορεί να φτάσει εκεί μόνο του, παρά με τη βοήθεια έτερων στοιχείων, όπως είναι οι βιταμίνες K, D και το εν λόγω μαγνήσιο. Στην περίπτωση που το ασβέστιο δεν έχει τρόπο να μεταφερθεί στα κύτταρα, είναι πιθανό να προκληθούν προβλήματα στην καρδιά μέσω της σκληρυνσής του στις αρτηρίες, μετά από μεγάλη παραμονή του σε αυτές.

Σε συνέχεια της σχέσης του ασβεστίου με το μαγνήσιο, αξίζει να σημειωθεί πως το

50% του μαγνησίου αποθηκεύεται στα κόκαλα, γι' αυτό και παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην υγεία των οστών, καθώς ακόμα και μικρή έλλειψη σε μαγνήσιο μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια οστικής πυκνότητας.

Το πρόβλημα και η μεγαλύτερη ουσιαστικά αιτία της σύγχρονης έλλειψης σε μαγνήσιο είναι, πως οι σύγχρονες μέθοδοι καλλιέργειας και η εκτεταμένη χρήση χημικών και φυτοφαρμάκων έχουν στερήσει σημαντικά το έδαφος από τα μεταλλικά του στοιχεία, με αποτέλεσμα, η γη και οι καλλιέργειες να έχουν μεγάλη έλλειψη σε μαγνήσιο, οδηγώντας σε αντίστοιχη απουσία του από τον ανθρώπινο οργανισμό.

Αυτή η συνθήκη σε συνδυασμό με τις κακές διατροφικές συνήθειες, που έχουν περιορίσει στο ελάχιστο την κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών έχουν ρίξει κατακόρυφα τα επίπεδα του μαγνησίου. Σύμφωνα, μάλιστα, με πολλούς ειδικούς, τα επίπεδα του μαγνησίου στο σώμα θα έπρεπε να είναι τα διπλάσια από αυτά που σήμερα συναντάμε, κατά μέρο όρο.

Ωστόσο, η έλλειψη του μαγνησίου είναι δύσκολο να εντοπιστεί με μια απλή εξέταση αίματος, καθώς το μαγνήσιο λειτουργεί κυρίως σε κυτταρικό επίπεδο και συσσωρεύεται στους ιστούς οργάνων και νεύρων. Πριν προβείτε λοιπόν, σε εξειδικευμένες εξετάσεις που θα δείξουν τα επίπεδα του στοιχείου στο σώμα σας, παρατηρήστε τα συμπτώματα που προκύπτουν από μια πιθανή έλλειψη.

16 συμπτώματα της έλλειψης σε μαγνήσιο

Δεδομένου ότι το μαγνήσιο εμπλέκεται σε πολλές λειτουργίες, το ίδιο ποικίλα είναι και τα συμπτώματά του, όταν βρίσκεται σε χαμηλά επίπεδα. Ενώ, ως αντιφλεγμονώδες προσφέρει προστασία από ασθένειες όπως είναι η αρθρίτιδα, το Alzheimer, η υπέρταση, ο διαβήτης, τα αναπνευστικά προβλήματα και πολλά άλλα, κάτι που κάνει τη σημασία της παρουσίας του ακόμα μεγαλύτερη.

Σημάδια λοιπόν, που «δείχνουν» την έλλειψη στο εν λόγω στοιχείο είναι τα εξής:

- Χαμηλά επίπεδα ασβεστίου
- Προβλήματα στην καρδιά
- Αδυναμία
- Μυικές κράμπες
- Τρέμουλο
- Ναυτίες
- Άγχος
- Υψηλή αρτηριακή πίεση

- Διαβήτης τύπου 2
- Αναπνευστικά προβλήματα
- Ζαλάδες
- Κόπωση
- Χαμηλά επίπεδα καλίου
- Δυσκολία στην κατάποση
- Δυσκολία στη μνήμη
- Σύγχυση

Θα πρέπει ωστόσο να σημειωθεί, πως αν και τα παραπάνω λογίζονται σαν συμπτώματα έλλειψης μαγνησίου, δεν αποδεικνύουν απαραίτητα την έλλειψη, αφού είναι δυνατό να οφείλονται και σε πολλούς άλλους παράγοντες.

Πώς θα ανεβάσετε τα επίπεδα μαγνησίου στον οργανισμό σας;

Αν και είναι δύσκολο να λάβετε υπερβολική δόση μαγνησίου, καλό είναι να μην το παρακάνετε και να διατηρήσετε το μέτρο στη λήψη του. Μεγάλες ποσότητες μαγνησίου μπορούν να προκαλέσουν αρρυθμίες ή διάρροια, ενώ την ίδια στιγμή δεν απορροφώνται το ίδιο καλά, από τον οργανισμό όλα τα συμπληρώματα μαγνησίου.

Αν, από την άλλη, προτιμάτε, να λάβετε μαγνήσιο με φυσικούς τρόπους, ακολουθούν οι τροφές που θα σας βοηθήσουν σε αυτό:

- Σπόροι κολοκύθας
- Ηλιόσποροι
- Σόγια
- Μαύρα φασόλια
- Φυστίκια κάσιους
- Σπανάκι
- Κολοκύθι
- Σουσάμι
- Αμύγδαλα
- Μπάμιες

Πηγή: clickatlife.gr