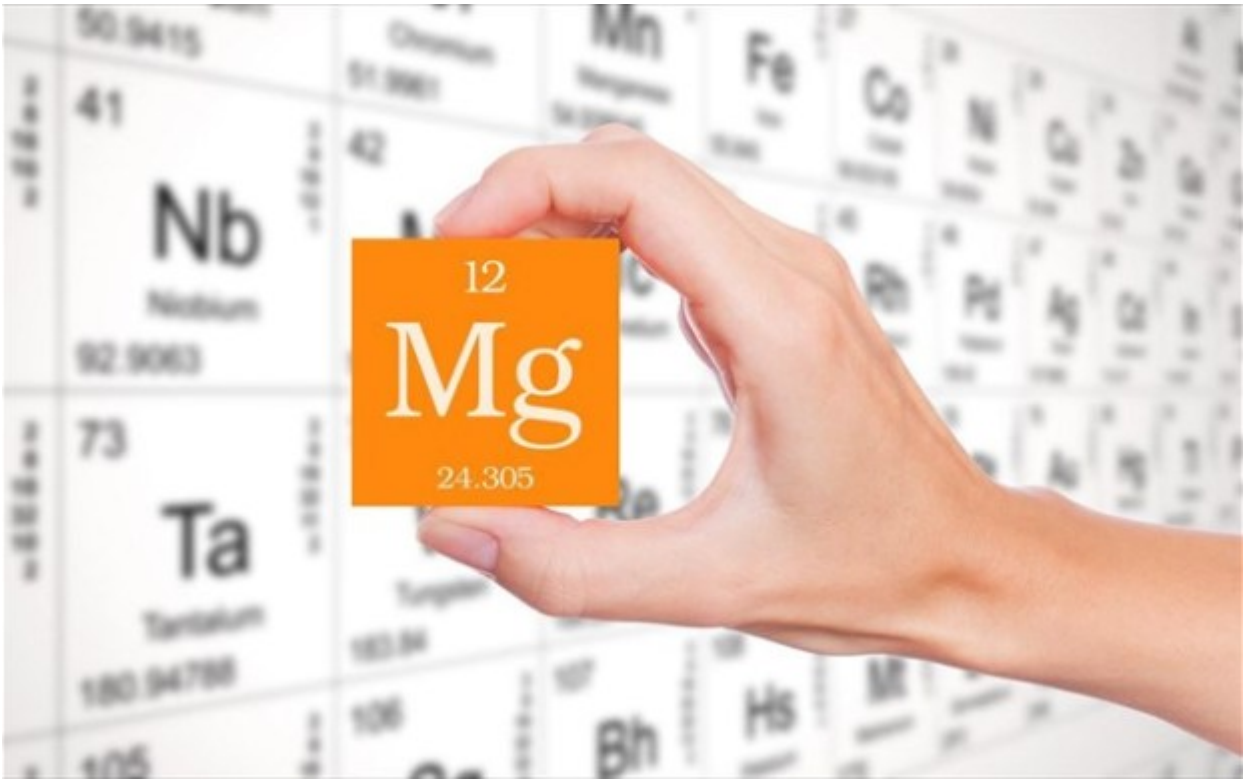
3 Νοεμβρίου 2014

# Πολύτιμο για τα κόκαλα το μαγνήσιο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός




Μπορεί το γάλα να θεωρείται η πιο απαραίτητη τροφή για την υγεία των οστών, σύμφωνα όμως με νέα έρευνα δεν είναι η μοναδική. Επιστήμονες του Κολεγίου Ιατρικής Μπέιλορ στο Χιούστον των ΗΠΑ διαπίστωσαν ότι εξίσου απαραίτητες είναι και οι τροφές που περιέχουν μαγνήσιο, κυρίως στην περίπτωση που ο οργανισμός δεν λαμβάνει ή δεν απορροφά αρκετή ποσότητα ασβεστίου.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, τα οποία παρουσιάστηκαν στο ετήσιο συνέδριο των Παιδιατρικών Ακαδημαϊκών Εταιρειών των ΗΠΑ, που έλαβε χώρα στην Ουάσινγκτον, το μαγνήσιο παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των οστών και μάλιστα από την παιδική ηλικία.

Οι επιστήμονες τόνισαν ότι παρόλο που το ασβέστιο είναι πολύτιμο, στα παιδιά και τους εφήβους που δεν λαμβάνουν αρκετή ποσότητα το μαγνήσιο ίσως είναι πιο σημαντικό.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή παιδιών ηλικίας από τεσσάρων έως οκτώ ετών και έδειξε ότι ένας βασικός παράγοντας που δείχνει την κατάσταση στην οποία θα βρίσκονται μελλοντικά τα κόκαλα των παιδιών, δεν είναι μόνο η απορρόφηση του ασβεστίου, αλλά και εκείνη του μαγνησίου.

«Πολλά θρεπτικά συστατικά είναι βασικά για την ανάπτυξη υγιών οστών στα παιδιά και ένα από αυτά φαίνεται ότι είναι το ασβέστιο», είπε ο καθηγητής παιδιατρικής στο Μπέιλορ και βασικός συντάκτης της επιστημονικής έκθεσης,

Steven Abrams. «Πιστεύουμε ότι τα παιδιά θα πρέπει να ακολουθούν μια καλή και ισορροπημένη διατροφή με καλές πηγές μετάλλων, τόσο ασβεστίου όσο και μαγνησίου».

Το μαγνήσιο υπάρχει σε τροφές όπως η βρόμη, τα αμύγδαλα, η μαύρη σοκολάτα, οι φακές, η μπανάνα, το γιαούρτι, ο κολοκυθόσπορος, τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά και ο σολομός.

**Πηγή:** naftemporiki.gr