24 Μαΐου 2020

Επτά σημάδια που αποκαλύπτουν ότι σας λείπει μαγνήσιο

/ Γενικά Θέματα



Το μαγνήσιο είναι από τα πιο σημαντικά στοιχεία της διατροφής, απαραίτητο για τη λειτουργία εκατοντάδων ενζύμων στον οργανισμό και σημαντικό για την ομαλή νευρική και μυική λειτουργία. Ποια είναι τα προειδοποιητικά σημάδια ότι έχουμε ανεπάρκεια μαγνησίου

Η ανεπάρκεια μαγνησίου δεν είναι εύκολο να διαγνωσθεί αλλά εάν παρουσιάζετε σε χρόνια βάση δυο ή περισσότερα από τα συμπτώματα που ακολουθούν, τότε οι υποψίες ότι πρέπει να εξεταστείτε για ανεπάρκεια μαγνησίου πυκνώνουν σύμφωνα με την κλινική διαιτολόγο Δρ. Natalie Butler.



Κούραση

Ενδεχομένως αποδίδετε την κούραση σε πολλούς άλλους λόγους όπως το στρες και ο ανεπαρκής ύπνος, αλλά πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι και η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο. Οι έρευνες σχετικά με την κατάσταση χρόνιας κόπωσης αποκαλύπτουν ότι το μαγνήσιο συμβάλει διατροφικά στην καταπολέμηση της κόπωσης. Η δράση του αυτή οφείλεται στο γεγονός ότι απαιτείται για την παραγωγή ενέργειας. Τυχόν ανεπάρκεια μαγνησίου οδηγεί σε έλλειμμα όσον αφορά την παραγωγή ενέργειας και σας καθιστά επιρρεπείς στην κόπωση.

Χρόνια φλεγμονή

Το μαγνήσιο παίζει καθοριστικό ρόλο στην φυσιολογική φλεγμονώδη απόκριση του σώματος. Όταν τα επίπεδα μαγνησίου είναι χαμηλά, επηρεάζονται σημαντικά οι βιοδείκτες της φλεγμονής όπως η C-αντιδρώσα πρωτερίνη (CRP) και η ιντερελευκίνη-6. Μάλιστα σε σχετική μελέτη για την σκανδιναβικού τύπου διατροφή (Nordic) φάνηκε ότι μια διατροφή πλούσια σε τροφές πηγές μαγνησίου, όπως δημητριακά όλικής άλεσης και λαχανικά, οδήγησε σε μείωση ενός προφλεγμονώδους δείκτη (της ιντερλευκίνης-1)

Αυξομειώσεις σακχάρου

Παρόλο που τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα επηρεάζονται αναμφίβολα από το είδος της διατροφής, επηρεάζονται ακόμη και από τα επίπεδα μαγνησίου. Αυτό συμβαίνει επειδή το μαγνήσιο βοηθά το σώμα στον μεταβολισμό της γλυκόζης και της ινσουλίνης. Μάλιστα σε εξαετή έρευνα φάνηκε ότι τα χαμηλά επίπεδα μαγνησίου ορού συσχετίζονταν με την αντίσταση στην ινσουλίνη και τον κίνδυνο προδιαβήτη.

Κράμπες

Παρότι ο ακριβής μηχανισμός δεν είναι απόλυτα κατανοητός, είναι γνωστό ότι η ανεπάρκεια μαγνησίου σχετίζεται με την πρόκληση κραμπών στα πόδια. Επίσης θεωρείται βοηθητικό όσον αφορά την αντιμετώπιση των κραμπών που παρουσιάζονται ως σύμπτωμα της κύησης.

Στρες και εναλλαγές διάθεσης

Το μαγνήσιο είναι σημαντικό για τη ρύθμιση της ντοπαμίνης και σεροτονίνης, δυο νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου που που σχετίζονται με την απόκριση στο στρες. Με άλλα λόγια, τα χαμηλά επίπεδα μαγνησίου του εγκεφάλου σημαίνουν ότι και τα επίπεδα της σεροτονίνης μειώνονται,γεγονός που μπορεί να εξηγήσει τις εναλλαγές στη διάθεση. Συνοπτικά το μαγνήσιο έχει την ιδιότητα να ηρεμεί το νευρικό και το μυϊκό σύστημα.

Πονοκέφαλος και ημικρανία

Οι ημικρανίες είναι μια μορφή κεφαλαλγίας που διαταράσσει σημαντικά την ποιότητα της ζωής του πάσχοντα και χαρακτηρίζεται από έντονο πόνο, ευαισθησία στο φως και τους θορύβους, ακόμη και ναυτία και έμετο. Ένας μεγάλος όγκος ερευνητικών στοιχείων έδειξε ότι το μαγνήσιο, είτε χορηγείται από το στόμα είτε ενδοφλέβια, μπορεί να είναι μια αποτελεσματική και οικονομική επιλογή για την διαχείριση των ημικρανιών.

Διαταραχές καρδιακού ρυθμού

Το μαγνήσιο είναι μεταλλικό στοιχείο και ηλεκτρολύτης που το σώμα χρειάζεται για να διατηρήσει τις φυσιολογικές νευρικές και ηλεκτρικές ώσεις της καρδιάς. Τυχόν βραδυκαρδίες ή ταχυκαρδίες ή «φτερουγίσματα» αποτελούν σημάδια, μεταξύ άλλων, πιθανής ανεπάρκειας μαγνησίου.

Το μαγνήσιο είναι σημαντικό για τη λειτουργία εκατοντάδων ενζύμων, που

συμμετέχουν στη σύνθεση πρωτεϊνών και επηρεάζει το μεταβολισμό του καλίου, του ασβεστίου και της βιταμίνης D. Μαζί με το κάλιο και το νάτριο, δρα ως ηλεκτρολύτης και συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Συνιστώνται τα 420 mg/ημέρα για τους άνδρες και 320 mg/ημέρα για τις γυναίκες.

Οι καλύτερες πηγές μαγνησίου είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι, οι καρποί όπως ο πασατέμπρος, τα δημητριακά ολικής άλεσης όπως το καστανό ρύζι, αλλά και τα ψάρια όπως το σκουμπρί καθώς και η μαύρη σοκολάτα.

Εάν ωστόσο ταλαιπωρείστε από δυο ή περισσότερα από τα παραπάνω συμπτώματα, τότε είναι σημαντικό αρχικά να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας και σε δεύτερο χρόνο, εάν διαπιστωθεί ότι μεταξύ άλλων, υπάρχει και ανεπάρκεια μαγνησίου αυτή να καλυφθεί σύμφωνα με τις οδηγίες του ειδικού.

Πηγή: ygeiamou.gr