23 Αυγούστου 2020

Τροφές με μαγνήσιο: Αυτές είναι οι δέκα καλύτερες για να πάρετε μαγνήσιο με φυσικό τρόπο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Το μαγνήσιο είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό μέταλλο για τον οργανισμό.

Products rich of potassium and magnesium. Bananas, spinach, nuts, grains, dried fruits, beans and avocado. healthy food

Το μαγνήσιο συμμετέχει σε εκατοντάδες χημικές αντιδράσεις στο σώμα και συμβάλλει στην καλή υγεία, αλλά πολλοί δεν φτάνουν την συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη (RDI) των 400 mg.

Ωστόσο, μπορείτε να καλύψετε εύκολα τις καθημερινές σας ανάγκες καταναλώνοντας τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε μαγνήσιο.

Ακολουθούν 10 υγιεινές τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε μαγνήσιο.

1. Μαύρη σοκολάτα
Μια μερίδα (28 γραμμάρια) μαύρης σοκολάτας παρέχει το 16% της RDI για μαγνήσιο. Είναι επίσης ευεργετική για την υγεία του εντέρου και της καρδιάς και πολύ πλούσια σε αντιοξειδωτικά.

2. Αβοκάντο
Ένα μεσαίο αβοκάντο παρέχει το 15% της RDI για μαγνήσιο. Τα αβοκάντο καταπολεμούν τη φλεγμονή, βελτιώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης, αυξάνουν την πληρότητα (αίσθημα ότι είστε χορτασμένοι) και είναι γεμάτα με πολλά άλλα θρεπτικά συστατικά.

3. Ξηροί καρποί
Τα κάσιους, τα αμύγδαλα και τα φιστίκια Βραζιλίας έχουν υψηλή περιεκτικότητα

σε μαγνήσιο. Μια μερίδα (28 γραμμάρια) κάσιους παρέχει το 20% της RDI.

4. Όσπρια

Τα όσπρια είναι πλούσια σε μαγνήσιο τρόφιμα. Για παράδειγμα, μια μερίδα 1 φλιτζανιού (170 γραμμάρια) μαύρων φασολιών περιέχει το 30% της RDI.

5. Τόφου (tofu)

Μια μερίδα tofu παρέχει 13% της RDI για μαγνήσιο. Είναι επίσης μια καλή πηγή πρωτεΐνης και πολλών άλλων θρεπτικών συστατικών.

6. Σπόροι

Οι περισσότεροι σπόροι είναι πλούσιοι σε μαγνήσιο. Μια μερίδα (28 γραμμάρια) σπόρων κολοκύθας (πασατέμπο) περιέχει το 37% της RDI!

7. Δημητριακά ολικής άλεσης

Οι ολικής άλεσης κόκκοι δημητριακών είναι πλούσιοι σε πολλά θρεπτικά συστατικά. Μια μερίδα (28 γραμμάρια) ξηρού φαγόπυρου παρέχει το 16% της RDI για μαγνήσιο.

8. Μερικά λιπαρά ψάρια

Τα λιπαρά ψάρια είναι εξαιρετικά θρεπτικά και αποτελούν εξαιρετική πηγή μαγνησίου και άλλων θρεπτικών συστατικών. Μισό φιλέτο σολομού παρέχει 13% της RDI για μαγνήσιο.

9. Μπανάνες

Οι μπανάνες είναι μια καλή πηγή διαφόρων θρεπτικών συστατικών. Μια μεγάλη μπανάνα έχει το 9% της RDI για μαγνήσιο.

10. Πράσινα φυλλώδη λαχανικά

Τα φυλλώδη χόρτα είναι μια πολύ καλή πηγή πολλών θρεπτικών συστατικών, συμπεριλαμβανομένου του μαγνησίου. Μια μερίδα 1 φλιτζανιού (180 γραμμάρια) από μαγειρεμένο σπανάκι παρέχει το 39% της RDI!

Πηγή: https://www.healthline.com