

مکملی که نباید خودسرانه و بی رویه مصرف شود!

6 فروردین 1404

مصرف مکمل‌های منیزیم، راهکاری برای رفع کمبود این ماده معدنی در بدن به حساب می‌آید اما مصرف بیش از حد این مکمل‌ها می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند.

کمبود منیزیم از کمبودهای تغذیه‌ای رایج در بزرگسالان است؛ به نحوی که تخمین زده می‌شود ۸۰ درصد دچار کمبود این ماده معدنی ضروری هستند. خواص منیزیم شامل شرکت در بیش از ۳۰۰ عملکرد بیوشیمیایی بدن مانند تنظیم ریتم ضربان قلب و کمک به عملکرد انتقال‌دهنده‌های عصبی است. با توجه به نقش منیزیم در عملکرد بیوشیمیایی بدن، اجتناب از کمبود منیزیم ضروری است.

منیزیم یک ماده معدنی ضروری و یک الکترولیت است. تنظیم فشار خون، قوی نگه‌داشتن استخوان‌ها، متعادل‌سازی نیتریک اکسید در بدن، حمایت از رشد و تکامل در نوزادان و کودکان، حمایت از عملکرد صحیح اعصاب، عضلات و بافت‌ها، خنثی‌کردن اسید معده و حرکت مدفوع از طریق روده و جلوگیری از یبوست جزو عملکردهای اصلی منیزیم هستند.

منیزیم همچنین فرآیند فتوسنتز را ممکن می‌سازد و به تشکیل کلروفیل کمک می‌کند، ماده شیمیایی که به گیاهان اجازه می‌دهد نور خورشید را بگیرند و آن را به انرژی تبدیل کنند.

کلیه‌ها به طور عمده سطوح منیزیم را در بدن کنترل می‌کنند و روزانه منیزیم را از طریق ادرار دفع می‌کنند. دفع منیزیم از طریق ادرار جزو دلایل اصلی کاهش سطح منیزیم و سایر الکترولیت‌ها در بدن محسوب می‌شود. منیزیم در واقع کمترین الکترولیت در سرم خون است، اما همچنان برای متابولیسم، عملکرد آنزیم‌ها، تولید انرژی و بسیاری موارد دیگر بسیار مهم است.

اگرچه بدن به مقدار کمی منیزیم نسبت به سایر موادمغذی نیاز دارد اما دریافت منیزیم از غذاها و مکمل‌های منیزیم می‌بایست تامین شود؛ چرا که بدن به دلیل عملکردهای طبیعی مانند حرکت عضلات، ضربان قلب و تولید هورمون، مقداری منیزیم به صورت روزانه از دست می‌دهد. منیزیم به طور طبیعی در برخی غذاها یافت می‌شود و به صورت مصنوعی نیز به برخی محصولات غذایی اضافه می‌شود و به شکل مکمل‌های غذایی در دسترس است. علاوه بر این، در برخی داروهای بدون نسخه مانند آنتی‌اسیدها و ملین‌ها نیز وجود دارد.

غذاهای سرشار از منیزیم چیست؟

سبزی‌های برگ‌تیره مانند اسفناج، لوبیا، آووکادو و بادام بهترین منابع غذایی منیزیم به حساب می‌آیند.

اگرچه بهتر است تا حد امکان منیزیم را از منابع غذایی طبیعی غنی از این ماده معدنی دریافت کرد، اما مکمل‌های منیزیم می‌توانند به برخی از افراد مانند سالمندان، ورزشکاران و افرادی با استرس شدید که در معرض شدید کمبود منیزیم قرار دارند، کمک کنند.

بسیاری از متخصصان بهداشت به بزرگسالان توصیه می‌کنند برای جلوگیری از کمبود منیزیم از مکمل‌های این ماده معدنی استفاده کنند. مکمل‌های منیزیم خطرات کمی برای عوارض جانبی یا مسمومیت دارند. مکمل‌های منیزیم، انواع مختلفی دارند و میزان جذب و قابلیت دسترسی زیستی این مکمل‌ها بسته به نوع آن متفاوت است. نتایج یک مطالعه بیانگر این است که «منیزیم سیترات» و «گلیسینات» نسبت به «منیزیم اکسید» و «سولفات» بهتر جذب می‌شوند، اما تحقیقات بیشتری برای تعیین قابلیت دسترسی زیستی مقایسه‌ای مورد نیاز است. به طور معمول، مکمل‌هایی که در مایعات حل می‌شوند نسبت به اشکال کمتر محلول، بهتر در روده جذب می‌شوند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، روش رایج برای ارزیابی سطح منیزیم، اندازه‌گیری غلظت‌های منیزیم در سرم خون یا اندازه‌گیری غلظت‌های آن در بزاق و ادرار است اما هیچ روش واحدی به طور کامل و دقیق در نظر گرفته نمی‌شود.



مصرف مکمل منیزیم

بهترین زمان برای بیشتر افراد قبل از خواب است. همچنین، تقسیم دوز مصرفی به صبح و شب می‌تواند به جذب بهتر کمک کند. نیاز به منیزیم به عوامل فردی مانند سن و جنس بستگی دارد. مقدار مجاز مصرف روزانه منیزیم برای نوزادان تا ۶ ماه، ۳۰ میلی‌گرم؛ ۷ تا ۱۲ ماه، ۷۵ میلی‌گرم؛ ۱ تا ۳ سال، ۸۰ میلی‌گرم؛ ۴ تا ۸ سال، ۱۳۰ میلی‌گرم؛ ۹ تا ۱۳ سال، ۲۴۰ میلی‌گرم؛ ۱۴ تا ۱۸ سال، ۴۱۰ میلی‌گرم برای مردان و ۳۶۰ میلی‌گرم برای زنان؛ ۱۹ تا ۳۰ سال، ۴۰۰ میلی‌گرم برای مردان و ۳۱۰ میلی‌گرم برای

زنان؛ بزرگسالان ۳۱ سال و بالاتر، ۴۲۰ میلی گرم برای مردان و ۳۲۰ میلی گرم برای زنان؛ زنان باردار، ۳۵۰ تا ۳۶۰ میلی گرم و زنان شیرده نیز ۳۱۰ تا ۳۲۰ میلی گرم است.

چقدر منیزیم در شکل مکمل مناسب است؟

این موضوع به نوع منیزیم مصرفی، شرایط درمانی و سطح کمبود این ماده معدنی بستگی دارد. در برخی موارد، دوزهای بالا تا ۸۰۰ تا ۱۸۰۰ میلی گرم منیزیم روزانه به مدت چند ماه برای کمک به درمان شرایطی مانند سوءهاضمه و ضربان قلب نامنظم تجویز می شود، اما این کار تحت نظارت پزشک انجام می شود. اکثر منابع معتبر اعلام کرده اند که دوزهای کمتر از ۳۵۰ میلی گرم برای اکثر بزرگسالان ایمن تر است و به عبارت دیگر، حداکثر سطح مصرف روزانه برای منیزیم ۳۵۰ میلی گرم برای هر فرد بالای ۸ سال است.

عوارض مصرف بیش از حد منیزیم

مصرف بیش از حد منیزیم تنها از طریق منابع غذایی خطری ایجاد نمی کند، زیرا هر مقدار اضافی که بدن به آن نیاز ندارد، به راحتی از طریق ادرار دفع می شود. با این حال، ممکن است مصرف بیش از حد منیزیم از طریق مکمل های منیزیم خطرانی داشته باشد، هرچند مسمومیت یا دوز بالای منیزیم بسیار نادر است و تهدیدی برای اکثر افراد محسوب نمی شود. مکمل های منیزیم که حاوی منیزیم کربنات، کلراید، گلوکونات و اکسید هستند می توانند مشکلات گوارشی ایجاد کنند.

یکی از عوارض جانبی مصرف بیش از حد مکمل های منیزیم، اثرات ملینی است که ممکن است باعث اسهال، حالت تهوع و گاهی گرفتگی شکم شود. به طور معمول، این اتفاق زمانی رخ می دهد که فرد بیش از ۶۰۰ میلی گرم منیزیم مصرف کند، که در این صورت منیزیم باعث فعالیت اسمزی در روده و کولون می شود و می تواند باعث تحریک بیش از حد روده ها شود.

برای جلوگیری از اثرات ملینی می بایست به دوز مناسب منیزیم پایبند بود و در هر دوز نباید بیش از ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم مصرف کرد. مصرف دوزهای بالا ممکن است منجر به عوارضی مانند ناراحتی دستگاه گوارش، ضربان قلب نامنظم، فشار خون پایین، سردرگمی، تنفس آهسته، کما و در موارد نادر حتی مرگ شود. مصرف هر مکملی در دوزهای بسیار بالا می تواند عدم تعادل در سایر مواد مغذی و مسمومیت ایجاد کند. به همین دلیل، بهترین کار این است که منیزیم یا سایر مواد مغذی را از منابع غذایی دریافت کرد، چرا که غذاها به طور طبیعی حاوی سایر مواد مغذی متعادل کننده مهم هستند. در صورت کمبود، ممکن است فرد برای یک مدت معین نیاز به مصرف دوز بالاتر منیزیم داشته باشد.