پیشگیری از پوکی استخوان و افسردگی در بانوان با مصرف منیزیم

22 بهمن 1400

کمبود مواد معدنی در بدن از جمله مواردی است که می‌تواند سلامتی شما را به خطر بیندازد که یکی از شایع‌ترین کمبودها مربوط به منیزیم است.

کاهش منیزیم در بدن سبب اضطراب، ضربان نامنظم قلب و فشار خون می‌شود. در ادامه به بررسی فواید این ماده معدنی برای بانوان می‌پردازیم.

چرا منیزیم مهم است؟

منیزیم توسط هر سلول در بدن استفاده می‌شود و دومین ماده معدنی شایع داخل سلولی است و هر روز در بیش از ۳۰۰ واکنش آنزیمی در بدن نقش دارد.

منیزیم برای تبدیل مواد مغذی به انرژی قابل استفاده برای سلول ها نقش دارد. به همین دلیل بسیاری از افراد که دچار کمبود منیزیم هستند، خستگی و حتی گاهی اوقات کاهش وزن را تجربه می‌کنند.

منابع منیزیم

بهترین منابع حاوی منیزیم، مغزها و دانه‌ها، سبزیجات برگ‌سبز، غلات کامل و حبوبات هستند. برخی منابع شناخته شده منیزیم شامل موز، شیر،برنج قهوه‌ای، میگو، کلم بروکلی، جو دوسر، اسفناج، کنجد، شیرسویا و کره‌بادام زمینی هستند.

سلامت استخوان

منیزیم برای تشکیل استخوان ضروری است. این ماده به جذب کلسیم توسط استخوان و فعال‌کردن ویتامین D در کلیه‌ها کمک می‌کند. مصرف منیزیم به میزان مناسب، بر افزایش تراکم استخوان و کاهش خطر پوکی استخوان در زنان یائسه تأثیرگذار است.

بهبود عملکرد ورزشی

خوردن منیزیم در هنگام ورزش برای جلوگیری از گرفتگی عضلات مفید است و به گردش خون در عضلات کمک می‌کند.

بهبود علایم سندروم پیش از قاعدگی

سندروم پیش از قاعدگی، در سن باروری، یکی از رایج‌ترین اختلالات در میان زنان است. علایم آن شامل احتباس آب، گرفتگی‌های شکمی، خستگی و تحریک‌پذیری بالا و تغییر در خلق‌و خوست. منیزیم در بهبود خلق‌وخو، کاهش احتباس آب و کاهش دیگر علایم سندروم پیش از قاعدگی موثر است.

مبارزه با افسردگی

تحقیقات اخیر نشان داده است که مصرف منیزیم به بهبود خلق و خو کمک می‌کند و از این رو می‌توان از آن به عنوان یک ماده معدنی ضد افسردگی نام برد.