

# فواید شگفت‌انگیز منیزیم برای بانوان

9 فروردین 1402

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

بدن برای فعالیت‌هایش به مقدار نسبتاً بالایی منیزیوم نیاز دارد. کاهش این ماده معدنی در بدن سبب اضطراب، ضربان نامنظم قلب و **فشار خون** می‌شود. مصرف مقدار کافی منیزیوم می‌تواند در پیشگیری از مشکلات استخوان، سلامت قلب و عروق، دیابت و سایر فعالیت‌های بدن مؤثر باشد. 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 سلول‌ها نقش دارد. به همین دلیل بسیاری از افراد که دچار کمبود منیزیم هستند، خستگی و حتی گاهی اوقات کاهش وزن را تجربه می‌کنند.



## بهبود عملکرد ورزشی

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

## 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.

**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 خلق و خوست. منیزیم در بهبود خلق و خو، کاهش احتباس آب و کاهش دیگر علایم سندروم پیش از قاعدگی موثر است.

## سلامت استخوان

منیزیم برای تشکیل استخوان ضروری است. این ماده به جذب کلسیم توسط استخوان و فعال کردن 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.

## 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 کره بادام زمینی هستند.

در زیر برخی از منابع منیزیوم عبارتند از:

هر فنجان تخمه آفتاب گردان خشک و برشته‌شده: ۵۱۲ میلی‌گرم.

هر فنجان بادام خشک و برشته‌شده: ۴۲۰ میلی‌گرم؛

۲۸ گرم دانه کنجد برشته‌شده: ۱۰۱ میلی‌گرم.

یک فنجان **اسفناج** بخارپز: ۷۸ میلی‌گرم؛

۲۸ گرم بادام هندی: ۷۴ میلی‌گرم.

یک فنجان شیر سویا: ۶۱ میلی‌گرم.

یک فنجان لوبیا سیاه پخته‌شده: ۱۲۰ میلی‌گرم.

یک فنجان بلغور جوی دوسر پخته‌شده: ۵۸ میلی‌گرم.

یک فنجان کلم بروکلی پخته‌شده: ۵۱ میلی‌گرم؛

۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی: ۴۹ میلی‌گرم؛

۴ اونس میگو خام: ۴۸ میلی‌گرم.

یک فنجان لوبیا چشم‌بلی پخته‌شده: ۹۲ میلی‌گرم.

یک فنجان برنج قهوه ای: ۸۴ میلی گرم.

یک فنجان لوبیا قرمز پخته شده: ۷۰ میلی گرم.

یک فنجان شیر کامل گاو: ۳۳ میلی گرم.

یک عدد موز متوسط: ۳۳ میلی گرم.

یک برش نان سبوس دار: ۲۳ میلی گرم.