یک زن بالغ روزانه به حدود ۳۱۰ میلی‌گرم منیزیم نیاز دارد

2 آذر 1404

منیزیم یک ماده معدنی است که بدن شما برای عملکرد صحیح به آن نیاز دارد.

یک زن بالغ روزانه به حدود ۳۱۰ میلی‌گرم منیزیم و پس از ۳۰ سالگی به ۳۲۰ میلی‌گرم منیزیم نیاز دارد. زنان باردار به ۴۰ میلی‌گرم اضافی نیاز دارند. مردان بالغ زیر ۳۱ سال به ۴۰۰ میلی‌گرم و در صورت بالاتر بودن سن به ۴۲۰ میلی‌گرم منیزیم نیاز دارند.

همچنین کودکان بسته به سن و جنسیت خود به ۳۰ تا ۴۱۰ میلی‌گرم منیزیم نیاز دارند. در مورد میزان منیزیم مورد نیاز فرزندتان با پزشک متخصص اطفال صحبت کنید.

منیزیم به صدها فرآیند مهم بدن از جمله فرآیندهایی که عملکرد عضلات و اعصاب شما را کنترل می‌کنند، کمک می‌کند. به حفظ استحکام استخوان‌ها، سلامت قلب و قند خون طبیعی کمک می‌کند. همچنین در سطح انرژی شما نقش دارد.

می‌توانید منیزیم را از بسیاری از غذاها و نوشیدنی‌ها دریافت کنید. اما اگر پزشک شما فکر می‌کند که به مقدار بیشتری نیاز دارید، ممکن است مکمل‌ها را به شما پیشنهاد دهد.

به گزارش «وب ام دی»، تقریباً نیمی از آمریکایی‌ها منیزیم کافی از رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنند. با گذشت زمان، سطح پایین این ماده معدنی ممکن است زمینه را برای انواع مشکلات سلامتی از جمله دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و میگرن فراهم کند.

افراد مسن، افراد الکلی و افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ یا مشکلات گوارشی بیشتر احتمال دارد که دچار کمبود آن شوند.