

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

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

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

می توانید منیزیم را از بسیاری از غذاها و نوشیدنی ها دریافت کنید. اما اگر پزشک شما فکر می کند که به مقدار بیشتری نیاز دارید، ممکن است مکمل ها را به شما پیشنهاد دهد.

به گزارش «وب ام دی»، تقریباً نیمی از آمریکایی ها منیزیم کافی از رژیم غذایی خود دریافت نمی کنند. 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.