

فوائد صحية لا حصر لها لـ "المغنيسيوم" بشرط الاستخدام الصحيح

13 فبراير، 2025



يمكن أن تكون مكملات المغنيسيوم مفيدة للغاية للصحة العامة، حيث يلعب المغنيسيوم دوراً رئيسياً في أكثر من 300 عملية إنزيمية في الجسم. لكن بحسب ما نشرته منصة "TATA 1mg" الرائدة في مجال الرعاية الصحية، فإن هناك احتياطات مهمة يجب الالتزام بها وعدم تخطي الجرعة المناسبة للحصول على الفوائد الصحية التالية:

صحة العظام

يساعد المغنيسيوم في امتصاص الكالسيوم، مما يساهم في تقوية العظام.

تحسين النوم

يحتوي المغنيسيوم على خصائص مهدئة تعمل على تعزيز الاسترخاء وتحسين النوم.

ينظم ضغط الدم ويدعم وظائف القلب.

اكتشف باحثون في جامعة ساذرن أستراليا أن أولئك، الذين يعانون من انخفاض مستوى المغنيسيوم لديهم أيضًا مستويات عالية من حمض أميني يسمى الهوموسيستين، الذي يعتبر سامًا للجينات، وهو ما يعني أنه يمكن أن يلحق الضرر بالحمض النووي البشري.

ويعتقد الباحثون أن النتائج الضارة لنقص المغنيسيوم ترجع إلى حقيقة أنه يمكن أن يؤدي إلى انهيار قدرة الجسم على إنتاج الطاقة وخلايا الطاقة، ما يمكن أن يؤدي بدوره إلى شيخوخة الأنسجة بشكل أسرع.

يمكن أن يؤدي تناول كميات زائدة من مكملات المغنيسيوم إلى الإسهال أو الغثيان أو عدم انتظام ضربات القلب. ويؤكد الخبراء على ضرورة استشارة الطبيب المعالج لتحديد الجرعة المناسبة لاحتياجات كل شخص حسب حالته.