

أسباب نقص المغنيسيوم وسبل علاجه



الأحد 20 أغسطس 2017 08:08 م

أوردت مجلة "إيلي" الألمانية أن المغنيسيوم يتمتع بأهمية كبيرة لوظيفة العضلات والأعصاب والإنزيمات، موضحة أن أعراض نقص هذا المعدن المهم تتمثل في التقلصات العضلية وضعف التركيز والصداع والتعب والاضطراب الداخلي

وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال في موقعها الإلكتروني أن نقص المغنيسيوم يرجع إلى أسباب عدة، منها الإفراط في ممارسة الرياضة والتوتر النفسي والإفراط في تناول السكر والقهوة، بالإضافة إلى تعاطي حبوب منع الحمل

ولمواجهة نقص المغنيسيوم، تنصح "إيلي" بتناول الأطعمة الغنية به، ألا وهي: الموز والأفوكادو والفاصولياء وبذور القرع العسلي والمكسرات والكاكاو كما يمكن اللجوء إلى تناول المكملات الغذائية، ولكن تحت إشراف الطبيب

وتحتاج المرأة إلى 300 ملليجرام من المغنيسيوم يوميا، في حين يحتاج الرجل إلى 350 ملليجرام

كما توجد أعشاب لعلاج نقص المغنيسيوم منها:

الشبت

الشبت من الأعشاب المعروفة منذ زمن بعيد، إذ يستخدم في تحضير الكثير من الأطباق، فهو معروف بنكهته المميزة، فضلا عن أنه غني بالمغنيسيوم، ففي كل 200 غرام من الشبت يوجد ما يعادل 357 ميلليغرام من الشبت

النعناع

وفقا لموقع "غيزونديه إيرنيرونغ" يحتوي 200 غرام على 422 ميلليغرام من المغنيسيوم ويتميز النعناع بمذاقه المنعش ويمكن إضافته لبعض الأطباق مثل سلطة الفواكه، فضلا عن إمكانية مضغه للحصول على نفس منعش

الريحان

يعتبر الريحان من أفضل الأعشاب المستخدمة في علاج نقص المغنيسيوم، فكل 200 غرام من الريحان تحتوي على حوالي 556 ميلليغرام من المغنيسيوم ويتميز الريحان بمذاقه اللذيذ، وهو يستخدم في إعداد العديد من الأطباق الإيطالية، فضلا عن إمكانية استخدامه في السلطة وتناوله مع بعض المكسرات

الزعر

يحتوي الزعر الطازج على 317 ميلليغرام من المغنيسيوم في كل 200 غرام من الزعر ومن الأفضل تناول الزعر طازجا، فالزعر الجاف لا يحتوي على هذا القدر العالي من المغنيسيوم

ويتميز الزعر بطعمه الحار والحامض ومن المعتاد إضافته لأطباق الدواجن والأسماك

الكزبرة

تعد الكزبرة واحدة من أقدم التوابل المعروفة، وفي كل 200 غرام من الكزبرة يوجد حوالي 498 ميليغرام من المغنيسيوم، وغالبا ما تستخدم الكزبرة في تحضير الحساء و عند سلق الخضار أيضا، فضلا عن أن استخدامه في الكثير من الأطباق الشرقية.