

# فوائد صحية رائعة للماغنسيوم و 5 مأكولات غنية به



السبت 26 مارس 2016 م 02:03

الماغنسيوم فوائد صحية رائعة؛ حيث يساهم في تحسين الوظائف الحيوية لخلايا الجسم، وتعزيز قدرات الجهاز المناعي في الوقاية من الأمراض، كما أنه يحد من الإصابة بالالتهابات المتعلقة بـأمراض السرطان، ويعزز صحة القلب ويحد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية المسبب الرئيسي للوفاة على مستوى العالم.

وكشفت دراسة طبية حديثة أشرف عليها باحثون من جامعة هارفارد الأمريكية، عن أن تناول تركيزات عالية من الماغنسيوم بشكل يومي منتظم يساهم في الحد من خطر الإصابة بمرض السكر بنسبة 33%， كما كشفت بعض الدراسات الأخرى عن أنه يساهم في الوقاية من الإصابة بالاكتئاب والصداع النصفي.

وتؤكد التقارير أن الاعتماد على المصادر الغذائية للحصول على الماغنسيوم هو الطريقة المثلث للاستمتاع بفوائده، وهو أفضل من الاعتماد على المكملات الغذائية التي تحتوي عليه علماً بأن جسم الذكور البالغين يحتاج حوالي 410 مجم من عنصر الماغنسيوم بشكل يومي، فيما تحتاج الإناث البالغات 320 مجم في اليوم، ويحتاج الأطفال بمختلف أعمارهم تركيزات يومية تتراوح بين 80 و240 مجم في اليوم.

وفيما يلي أبرز المأكولات التي تحتوي على مادة الماغنسيوم:

نخالة القمح والأرز:  
إن هذه المأكولات بالإضافة إلى الشوفان من أهم المأكولات التي تحتوي على مادة الماغنيزيوم وهي تأتي في المرتبة الأولى من حيث تصنيفها، وكل 100 غرام من نخالة الأرز يحتوي على غراماً كاملاً من الماغنيزيوم.

الأعشاب المجففة:  
من حيث الأعشاب تحتل المرتبة الأولى بذور الكسبرة لأن كل 100 غرام من الكسبرة يحتوي على 174 ملغرام من الماغنيزيوم.

الكاكاو أو الشوكولا الأسود:  
يؤمن الكاكاو الكثير من مادة الماغنيزيوم التي يحتاجها جسمنا وذلك لأنه يحتوي عليها بكميات كبيرة فكل 100 غرام كاكاو يحتوي على نسبة 392 ملغرام من الماغنيزيوم أما بالنسبة للشوكولا السوداء فينطبق تقريباً الأمر نفسه لأن كل 100 غرام من الشوكولا يحتوي على 335 ملغرام من الماغنيزيوم.

السمسم وبذر الكتان:  
هذه البذور تحتوي على الكثير من الفوائد الصحية المغذية للجسم، بالإضافة إلى احتوايتها على كميات غير قليلة من الماغنيزيوم فكل 100 غرام سمسم يحتوي على 351 ملغرام من الماغنيزيوم وكل 100 غرام من بذور الكتان يحتوي على 392 ملغرام من الماغنيزيوم.

المكسرات:  
المكسرات فوائد متعددة وعديدة للجسم كله ولكن الأخضر بالذكر إحتواها على مادة الماغنيزيوم وبالتحديد الجوز الذي يحتوي على على 379 ملغرام من الماغنيزيوم لكل 100 غرام من الجوز، بالإضافة إلى وجود هذه المادة في الكثير من المأكولات الأخرى مثل حبوب عباد الشمس وللوز الأخضر ودبس السكر وأخيراً في ول الصويا.