

# فوائد صحية رائعة للمغنسيوم و5 مأكولات غنية به



السبت 26 مارس 2016 02:03 م

للمغنسيوم 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 بأمراض 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 المغنسيوم 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 الطبيعية للحصول على المغنسيوم هو الطريقة المثلى للاستمتاع بفوائده، وهو أفضل من الاعتماد على المكملات الغذائية التي تحتوي عليه. علمًا بأن جسم الذكور البالغين يحتاج حوالي 410 مجم من عنصر المغنسيوم 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 المغنسيوم:

نخالة القمح والأرز:

إن هذه المأكولات بالإضافة الى الشوفان من أهم المأكولات التي تحتوي على مادة المغنيزيوم وهي تأتي في المرتبة الاولى من حيث تصنيفها، فكل 100 غرام من نخالة الأرز يحتوي على غراماً كاملاً من المغنيزيوم.

الأعشاب المجففة:

من حيث الأعشاب تحتل المرتبة الأولى بذور الكسبرة لأن كل 100 غرام من الكسبرة يحتوي على 174 مللغرام من المغنيزيوم.

الكاكاو أو الشوكولا الأسود:

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

السمسم وبذر الكتان:

هذه البذور تحتوي على الكثير من الفوائد الصحية المغذية للجسم، بالإضافة الى احتوائها على كميات غير قليلة من المغنيزيوم فكل 100 غرام سمسم يحتوي على 351 مللغرام من المغنيزيوم وكل 100 غرام من بذور الكتان يحتوي على 392 مللغرام من المغنيزيوم.

المكسرات:

للمكسرات فوائد متنوعة وعديدة للجسم كله ولكن الأخص بالذكر إحتوائها على مادة المغنيزيوم وبالتحديد الجوز الذي يحتوي على 379 مللغرام من المغنيزيوم لكل 100 غرام من الجوز، بالإضافة الى وجود هذه المادة في الكثير من المأكولات الأخرى مثل حبوب عباد الشمس ولوز الاخضر ودبس السكر وأخيراً في ول الصويا.