

4 علامات تدل أنك لا تحصل على ما يكفي من المغنيسيوم

المغنيسيوم معدن مهم جدا وهو رابع أكثر المعادن وفرة في جسم الإنسان بعد الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم. المشكلة هي أن الشخص العادي يحصل على 50 إلى 66 في المائة فقط من المغنيسيوم الذي يحتاج إليه يوميا ، لأنه لا يأكل ما يكفي من الغذاء الغني بالمغنيسيوم بل يتناول الأطعمة المعالجة بدلا من ذلك ، حيث تمت إزالة المغنيسيوم في عملية التكرير.

فيما يلي أربعة علامات تدل أنك لا تحصل على ما يكفي من المغنيسيوم وكيف يمكنك امتصاصه .

تشعر حقا بالتعب

يساعدك المغنيسيوم على الشعور بالنشاط من خلال التعاون مع الإنزيمات الموجودة داخل الخلايا لإنتاج الطاقة .



تشعر بتشنج في عضلاتك

يساعد المغنيسيوم على تنظيم وظائف العضلات والأعصاب عن طريق حمل البوتاسيوم والكالسيوم عبر خلاياك ، وهي عملية مهمة لتقلصات العضلات الصحية. مستويات منخفضة من المعدن قد تعزز استثارة النهايات العصبية ، والتي هي المسؤولة عن تحفيز عضلاتك.



ضغط دمك مرتفع

تشير عدة دراسات إلى أن المغنيسيوم له تأثيرات مختلفة على صحة قلبك ، بما في ذلك ضغط دمك. في الواقع ، الأشخاص الذين تلقوا ما يعادله 368 ملليغرام من المغنيسيوم يوميا لمدة ثلاثة أشهر ، رأوا انخفاض في ضغط دمهم ولكن فقط إذا لم يحصلوا على ما يكفي من المغنيسيوم .



مستويات فيتامين د لديك منخفضة أيضاً

المغنيسيوم يساعد على تنشيط الفيتامين د. في الواقع ، يبدو أن جميع الإنزيمات التي تعالج فيتامين د تحتاج إلى المغنيسيوم.

