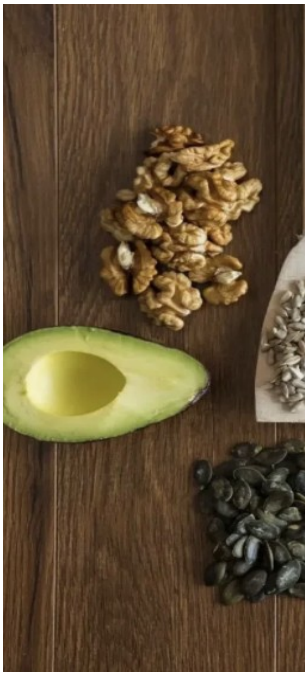
# 10 وجبات خفيفة غنية بالمغنيسيوم… وسلاح طبيعي ضد الاكتئاب والأرق



يُعد المغنيسيوم من العناصر الأساسية التي يحتاجها الجسم للحفاظ على توازنه الصحي، حيث يُصنّف كواحد من أهم 7 معادن كبرى يجب الحصول عليها بكميات وافرة.

وهو رابع أكثر المعادن وفرة في الجسم، وله أدوار حيوية تبدأ من دعم الجهاز العصبي والعضلي، وصوًلا إلى المساهمة في تنظيم ضغط الدم والوقاية من القلق واضطرابات النوم.

- لماذا نحتاج المغنيسيوم؟

• يشارك في أكثر من 300 تفاعل إنزيمي.

• يعزز صحة العظام ووظائف القلب.

• يساعد في الوقاية من الاكتئاب، السكري، هشاشة العظام، وأمراض القلب.

- الكمية اليومية الموصى بها:

• الرجال (31 سنة فما فوق): 420 ملغ

• النساء (31 سنة فما فوق): 320 ملغ (وترتفع إلى 360 ملغ أثناء الحمل)

• المراهقون: بين 360 و410 ملغ حسب الجنس والعمر

- أفضل 10 وجبات خفيفة غنية بالمغنيسيوم:

• بذور اليقطين

– تحتوي على 48% من الاحتياج اليومي، إلى جانب البروتين ومضادات الأكسدة.

• إدامامي (فول الصويا الأخضر)

– يزود النساء بـ15% من الاحتياج اليومي، ويحتوي على بروتين ونحاس وفولات.

• موز مع زبدة الفول السوداني

– مزيج متوازن يمنح النساء 27%، والرجال 20% من احتياجهم اليومي.

• اللوز والكاجو والفول السوداني

– توفر حتى 25% من الكمية الموصى بها، وتحتوي على دهون صحية وألياف.

• بودينغ الشيا

– يغطي 35% من احتياج النساء، و26% للرجال، مع أوميغا-3 وحديد.

• الزبادي مع التوت الأسود

– غني بالبروتين والكالسيوم، ويساعد على توازن السكر والشبع.

• رقائق البطاطس مع غواكامولي (أفوكادو مهروس)

– وجبة ممتعة غنية بالمغنيسيوم، الألياف، والفولات.

• تمر محشو بزبدة المكسرات

– خيار حلو ومغذٍ يعزز صحة القلب ويرفع مستوى المغنيسيوم.

• الحمّص المحمص

– يحتوي على 24% من الاحتياج اليومي، ويتميز بأليافه وحديده.

• التين المجفف

– حلوى طبيعية تمنح النساء أكثر من 30% من الكمية المطلوبة.

- هل نحتاج لمكملات؟

مع توفر هذه الخيارات الغذائية، يمكن لمعظم الناس تلبية احتياجاتهم من المغنيسيوم دون اللجوء إلى مكملات دوائية، ما لم تكن هناك حاجة طبية محددة.