# دراسة: اتباع نظام غذائي غني بالمغنيسيوم مهم وضروري جداً للصحة



توصّلت دراسة أسترالية جديدة إلى أن "اتباع نظام غذائي غني بالمغنيسيوم مهم وضروري جداً لصحتنا، إذ يقلّل من خطر تلف الحمض النووي في خلايا الجسم، ومن الإصابة بكثير من الاضطرابات المرضية المزمنة".

كما أفادت الدراسة المنشورة في "المجلة الأوروبية للتغذية"، بأن "الحبوب الكاملة والخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والمكسرات والفاصوليا والشوكولاته الداكنة كلها أطعمة غنية بالمغنيسيوم، وهي أطعمة تساعد الجسم على إنتاج الطاقة، وبناء الأسنان والعظام، وتنظيم نسبة السكر في الدم، وتنظيم معدلات ضغط الدم، وضمان سلامة عمل القلب والعضلات والكلى بشكل صحيح".

وهو ما علّق عليه الدكتور بيرمال ديو، عالم الأحياء الجزيئية في جامعة جنوب أستراليا قائلاً إن: "تناول كميات قليلة من المغنيسيوم (أقل من 300 ملغ يومياً) يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بكثير من الأمراض".

وأضاف في بيان منشور ،الاثنين، على موقع الجامعة: "أظهرت دراستنا وجود علاقة مباشرة بين انخفاض مستويات المغنيسيوم في الدم (أقل من 18 ملغ / لتر) وزيادة تلف الحمض النووي بخلايا الجسم، حتى بعد الأخذ في الاعتبار عوامل الجنس والعمر".

وقاس باحثو الدراسة عينات دم من 172 شخصاً بالغاً في منتصف العمر، ووجدوا رابطاً قوياً بين انخفاض مستويات المغنيسيوم في الجسم وكميات عالية من حمض أميني سام يسمى "الهوموسيستين".

وكما أظهرت النتائج، فإن هذا المزيج السّام يلحق الضرر بجينات الجسم، مما يجعل البشر أكثر عرضة للإصابة بأمراض الجهاز الهضمي وألزهايمر وباركنسون والسكري، وعدد من أنواع السرطان.

وهو ما أكد عليه ديو: "لقد تم قياس مستويات المغنيسيوم والهوموسيستين (Hcy) وحمض الفوليك وفيتامين ب 12 في الدم، مما أظهر وجود علاقة عكسية بين المغنيسيوم والهوموسيستين، وعلاقة إيجابية بين المغنيسيوم والفولات وفيتامين ب 12".

وأوضح أن "مستويات المغنيسيوم المرتفعة بشكل كافٍ في الدم ضرورية لحماية جيناتنا من السمية الناجمة عن الهوموسيستين، التي تزداد عند نقص حمض الفوليك وفيتامين ب".

ومن جانبه، شدّد البروفيسور مايكل فينيش، المؤلف المشارك في الدراسة، على أن نقص المغنيسيوم المزمن من المرجح أن يعطل قدرة الجسم على إنتاج الطاقة، مما يتسبب في تسريع شيخوخة الأنسجة وجعل الناس أكثر عرضة للإصابة المبكرة بكثير من الأمراض.

ويعد المغنيسيوم رابع أكثر المعادن وفرة في جسم الإنسان. ويحتاج إليه أكثر من 600 إنزيم بوصفه عاملاً مساعداً، كما يحتاج إليه ما يقرب من 200 إنزيم لتنشيط العمليات الحيوية في الجسم.

وفيما يتعلق بالخطوة التالية لفريق البحث، قال فينيش: "خطوتنا التالية هي تحديد المدخول الغذائي الأمثل من المغنيسيوم، سواء من خلال الطعام أو المكملات الغذائية، وبحث كيف يمكن أن يؤثر ذلك على ظهور أو تطور مرض السرطان والأمراض المزمنة الأخرى".