من الأرق إلى القلب... إليكم فوائد مذهلة للمغنيسيوم

سلط خبراء في مدرسة فريدمان لعلوم التغذية بجامعة تافتس، في الولايات المتحدة، اليوم السبت، الضوء على الأدلة العلمية حول المغنيسيوم، باعتبارها "حلا سحريا لكل شيء"، من الأرق إلى هشاشة العظام.

وقال البروفيسور في جامعة تافتس، إدوارد سالتزمان، إن:"المغنيسيوم معدن حيوي للجسم بالفعل"، مشيرا إلى أن:"معظم الناس يحصلون على حاجتهم منه عبر الغذاء الطبيعي، حيث يوجد المغنيسيوم بشكل طبيعي في العديد من الأغذية الأساسية التي نتناولها يوميا، مثل المكسرات والبذور والبقوليات والحبوب الكاملة بالإضافة إلى الخضروات الورقية الخضراء".

وأضاف، أن هذا المعدن يقوم بوظائف حيوية متعددة في الجسم، أهمها دعم عمل العضلات والأعصاب بشكل سليم، وكذلك المساهمة في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية، مبيناً أنه:"يندر حدوث نقص في هذا المعدن، إلا في حالات معينة مرتبطة بمشاكل صحية تؤثر على امتصاص العناصر الغذائية، مثل بعض اضطرابات الجهاز الهضمي".

وأشار، سالتزمان، إلى أن:"الأشخاص الذين يتناولون كميات أكبر من المغنيسيوم يتمتعون بعظام أكثر صحة. كما توجد بعض الأدلة التي تشير إلى أن زيادة تناول المغنيسيوم يمكن أن تساعد في تحسين كثافة العظام لدى النساء بعد سن اليأس وكبار السن الذين يعتبرون أكثر الفئات عرضة للإصابة بهشاشة العظام".

وتابع، أن للمغنيسيوم دور في عملية إفراز النواقل العصبية وفي استرخاء العضلات، ما قد يفسر الادعاءات حول تأثيره الإيجابي على النوم. ولكن الأدلة العلمية المؤكدة على هذا التأثير ما تزال غير كافية.

و لذلك ينصح الخبراء باللجوء أولا إلى تحسين عادات النوم الأساسية، مثل المحافظة على مواعيد نوم منتظمة وتقليل التعرض للشاشات الإلكترونية قبل النوم والتقليل من تناول الكافيين، قبل التفكير في استخدام مكملات المغنيسيوم كمساعد للنوم.