طبيب: المغنيسيوم يلعب دورا أساسيا بتنظيم الأنسولين ويقلل خطر الموت المفاجئ

يشير الدكتور ألكسندر مياسنيكوف إلى أن:"المغنيسيوم يلعب دورا أساسيا في تنظيم حساسية الأنسولين، لذلك عندما يكون مستواه كافيا لن تكون لدى الشخص رغبة في تناول الحلويات".

ولكن عندما ينخفض مستوى المغنيسيوم في الجسم أو يعاني الشخص من اضطراب عملية إخراجه من الجسم، فإنه بالإضافة إلى الرغبة الشديدة في تناول الحلويات، تظهر لديه أعراض التعب وتشنجات في الساق والصلع وعدم انتظام ضربات القلب وتغيرات في مخطط القلب والأرق وحتى الموت المفاجئ، وفقاً للطبيب.

ويشير الطبيب، إلى أنه:"للحفاظ على مستوى المغنيسيوم في الجسم يجب تناول سلطة من منتجات غنية بالمغنيسيوم، مثل سمك الماكريل والفاصوليا الخضراء واللبن والأعشاب البحرية، ويمكن أيضا إضافة الليمون والسمسم".