

нужно знать

Восполнить запасы

Почему магний важен для организма и чем грозит его недостаток

Магний имеет большое значение для здоровья человека. Он помогает организму быть устойчивым к болезням, нервной системе — противостоять стрессу, а сердцу — биться в нужном ритме.

Дефицит магния

Гипомагниемия — так по-научному называется нехватка магния, иногда становится источником серьёзных проблем. Чтобы определить его недостаток в организме, достаточно присмотреться к психическому самочувствию человека — основным проявлением недостатка этого макроэлемента являются: повышение тревожности, эмоциональное опустошение, апатия и депрессия. Поэтому, при стрессе рекомендуются продукты с большим содержанием магния.

О нехватке этого макроэлемента также свидетельствует непрекращающийся упадок сил и хроническая усталость. В некоторых случаях наблюдаются проблемы со сном, и даже когда удаётся уснуть, то облегчение всё равно не наступает. Явным признаком нехватки магния является умственное и физическое истощение.

На недостаток этого полезного вещества в организме могут также указывать следующие признаки:

- судороги. Большая роль магния в построении мышц тем более заметна, когда его недостаточно — наблюдаются спазмы мышц и их болезненное сокращение.
- низкая прочность костей. В результате нехватки магния может развиться нешуточное заболевание — остеопороз.
- головные боли. Нередко мигрени наблюдаются у людей с диагнозом «гипомагниемия».
- сердце и сосуды также могут плохо работать. Эта важнейшая система организма моментально реагирует на недостаток магния повышением давления, болями в сердце, увеличением возможности инфаркта или инсульта.
- желудок и кишечник указывают на недостаток магния нерегулярной работой — помимо спазмов кишечника, он выражается и в проблемах со стулом.

Все перечисленные признаки негативно отражаются и на внешности человека — ухудшается состояние кожного покрова, ногтей и волос.

Как бороться с нехваткой магния

Дефицит магния — коварная вещь, он может ничем не выдавать себя до тех пор, пока дело не дойдёт до проблем, но затягивать с его выявлением довольно опасно. Нужно обратить особое внимание на признаки, свидетельствующие о нехватке этого минерала, и, обнаружив их, немедленно обратиться к врачу.

Восполнить недостаток магния, полагаясь на одно лишь питание, невозможно. Содержащие много магния продукты являются высококалорийными, и с их употреблением нужно быть осторожнее тем, кто контролирует свой вес.

Когда недостаток магния ещё не успел

усугубиться, то возможно стоит принять месячный курс пищевой добавки, содержащей магний, в безопасном объёме — 300–400 мг. Оптимальным является препарат в виде цитрата. Для здоровья сердца полезен таурат магния, снижающий давление и уменьшающий излишнюю частоту сердцебиения. Но ни в коем случае не начинайте профилактический курс самостоятельно, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Излишек магния

Понятие, противоположное недостатку магния, называется гипермагниемией. И добиться такого состояния достаточно сложно. Прежде всего потому, что организм человека излишки магния отлично выводит и сам. При нормальной работе почек получить излишек этого минерала в организме просто не удастся. Если со здоровьем имеются определённые проблемы, в частности, плохо работают почки, то может наблюдаться и лишнее количество магния.

Распознать такое нарушение можно по первым признакам: мышечной вялости, ощущению сухости во рту, снижению пульса и пониженному давлению, кожных

показатель, тем полезнее продукт.

2. Авокадо. Этот питательный фрукт считается источником магния — в 100 г плода его содержится 29 мг. Среди прочих имеющихся в авокадо полезных веществ — калий, витамины и клетчатка.

3. Орехи. В любых орехах тоже есть магний. Самыми богатыми им являются кешью. В 100 г присутствует 292 мг магния. Чуть уступает миндаль с показателем 286 мг/100 г продукта. А 100 г орешков кедра обеспечивают 251 мг магния.

4. Сыр тофу. Эта разновидность сыра, где магния содержится 53 мг на 100 г. Это примерно равно 13% суточной потребности человека. Тофу богат белком, железом, калием и марганцем.

5. Семена. Немало магния есть и в составе семян. Так, семена тыквы в сыром виде содержат его 535 мг, кунжутное семя — от 350 до 400 мг, горох и подсолнечник — 120–130 мг.

6. Продукты из цельных зёрен. В немолотых крупах тоже есть магний. К примеру, в гречневой крупе его 51 мг на 100г, в буром рисе — 39 мг, в булгуре — 32 мг. Большинство цельнозерновых продуктов богато клетчаткой, марганцем и селеном. Глютена в них нет.

7. Рыба. Большинство видов рыбы отличается высоким содержанием магния. В ней присутствует огромное количество и иных необходимых организму веществ.

8. Бананы. Эти плоды содержат много калия, предотвращающего заболевания сердца. Но магния в них имеется не меньше — к примеру, в одном крупном банане его 37 мг, что равно 9% суточной потребности человека.

9. Зелень. Зелень чрезвычайно полезна, ещё и потому, что содержит много магния. Из всей листовой зелени наилучшим источником магния считается щавель — в нём содержится 103 мг этого вещества, в шпинате — 87 мг, в рукколе — 47 мг. Из листовой зелени также можно получить марганец, железо, витамины А, С и К.

10. Бобовые. Растения семейства бобовых очень полезны для организма, содержат множество питательных веществ и магний не исключение. Например, в привычном нам горохе на 100 г продукта содержится 30 мг магния, а в фасоле около 70 мг.

Переизбыток магния так же опасен, как и его недостаток, хотя и встречается реже. Для предотвращения таких состояний, необходимо следить за своим питанием, включать в рацион богатые магнием продукты, не увлекаться кофе и научиться противостоять стрессу.

Информация в статье предоставлена только для образовательных целей, носит ознакомительный характер и не является рекомендацией. Вы не должны использовать её для диагностики и лечения проблем со здоровьем. Всегда консультируйтесь с врачом, прежде чем вносить изменения в свой рацион и привычки питания.

Павел Корпачев



покраснениях, сбоях сердечного ритма.

А также на наличие избыточного магния указывает тошнота, диарея и рвота. Эти симптомы говорят о необходимости срочного обращения к специалистам, так как, помимо гипермагниемии, они могут быть признаками и иных заболеваний. Из еды получить магний в избыточном объёме практически невозможно.

Продукты с большим количеством магния

Человеческому организму для нормальной работы в сутки необходимо около 300–400 мг магния. Этот элемент не вырабатывается в теле человека, поэтому пополнить его запасы можно только единственным способом — с пищей. Это значит, что в рационе обязательно должны присутствовать продукты, насыщенные магнием.

1. Тёмный шоколад. В 100 г этого продукта содержится 152 мг магния. Но польза тёмного шоколада на этом не заканчивается — он является источником марганца, меди, железа и клетчатки. Наибольшее содержание полезных веществ в плитках, где какао не меньше 70%. Чем больше этот

Не следует ходить в магазин голодным

Ведь это может привести к тому, что вы купите огромное количество ненужных и бесполезных, а иногда и вредных продуктов.

Все внимание на сезонные продукты

Одним из главных принципов здорового питания является употребление в пищу сезонных продуктов. Специалисты советуют приобретать сезонные овощи и фрукты у местных фермеров или на местных рынках.

Надеемся, что эти несложные советы помогут вам избежать банальных

ошибок при совершении покупок. Покупайте свежее, натуральное и полезное для вашего организма.

Страницу подготовила Марина Джумакаева



к вашему столу

Запеканка из кабачка

Кабачок — 300 г (1 шт.)
Фарш мясной — 300 г
Сыр твёрдый — 70 г
Лук репчатый — 70 г (1 шт.)

Сухари — 2 ст. ложки
Яйцо — 1 шт.

Мука — 2,5 ст. ложки
Соль — по вкусу

Перец чёрный — по вкусу
Масло сливоч. — 1 ч. ложка
Укроп свежий (для подачи) — 1-2 веточки

Включите духовку, пусть разогревается до 180 градусов.

Лук почистите и нарежьте маленькими кубиками.

В миске соедините мясной фарш, лук, 1,5 ст. ложки панировочных сухарей, приправу для мяса (можно использовать любую приправу по вкусу), соль и чёрный молотый перец.

Тщательно вымешайте фарш. Смоченными в воде руками скатайте из фарша шарики размером с грецкий орех.

Молодой кабачок вымойте, обрежьте края. Натрите кабачок на крупной тёрке. Отожмите выделившийся сок. В миску с натёртым кабачком вбейте яйцо, всыпьте муку, соль и чёрный молотый перец. Всё перемешайте.

Форму для запекания смажьте сливочным маслом и присыпьте оставшимися панировочными сухарями.

Выложите в подготовленную форму кабачковую массу. Сверху рядами выложите фрикадельки.

Поставьте форму в предварительно разогретую духовку на 25-30 минут.

Твёрдый сыр натрите на крупной тёрке.

Достаньте форму из духовки и посыпьте кабачковую запеканку с мясными фрикадельками тёртым сыром.

Снова поставьте запеканку в духовку и готовьте при той же температуре ещё 7-8 минут.

Сосиски в тостовом хлебе

Сосиски — 5 шт.
Хлеб тостовый — 5 ломтиков
Соль — по вкусу
Перец чёрный молотый — по вкусу

Подготовить продукты. Сразу включить духовку, чтобы она разогревалась до 180 градусов.

Сосиски очистить от оболочек.

Тостовый хлеб раскатать при помощи скалки. На край хлеба выложить сосиску.

Завернуть хлеб так, чтобы сосиска оказалась внутри и полностью обернута. Скрепить заготовки зубочистками.

Форму для запекания застелить фольгой. Выложить заготовки в форму, при желании посолить и поперчить. Запекать сосиски в хлебе в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут.

После приготовления удалить все зубочистки. Запечённые сосиски в хлебе можно подавать со свежими овощами или соленьями.

хозяйкам в помощь

Покупки и ошибки

Часто мы совершаем ошибки, закупааясь в супермаркетах, но даже их не замечаем или не задумываемся об этом. Обращаем внимание на банальные ошибки и их последствия.

Закупаемся раз в неделю

Что же здесь плохо, могут подумать большинство читателей, но вся проблема в том, что во время таких редких закупок мы склонны покупать полуфабрикаты и замороженные продукты, которые не являются полезными для нашего организма. Поэтому специалисты рекомендуют ходить в магазин чаще и покупать свежие продукты. Это также поможет сохранить ваш бюджет, ведь эти продукты не будут

успевать испортиться, и вам не придется их выбрасывать.

Список продуктов

Скорее всего, это самая распространенная ошибка. Стоит сказать, что покупая без списка, мы склонны тратить больше денег и покупать большее количество товаров, которые не являются необходимыми для нас. Для того чтобы решить эту проблему, нужно всего лишь составить список необходимых продуктов перед походом в магазин.