

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟ ΣΠΟΥΔΑΙΟ ΜΑΓΝΗΣΙΟ



Το μαγνήσιο (Mg) είναι ένα μεταλλικό στοιχείο , το οποίο είναι πολύ σημαντικό για την καλή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Σκεφτείτε ότι συμμετέχει σε πάνω από 300 βιοχημικές αντιδράσεις που λαμβάνουν χώρα στο σώμα μας. Το μαγνήσιο παίζει σημαντικό ρόλο στην παραγωγή ενέργειας, στη διατήρηση των μυϊκών και νευρικών κυττάρων, στις μυϊκές συσπάσεις και αποτελεί συστατικό των οστών. Είναι γεγονός πως ένα σχετικά μεγάλο ποσοστό ανθρώπων δεν καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες του σε μαγνήσιο μέσω της διατροφής του. Σε περιπτώσεις έλλειψης μαγνησίου μπορεί να παρατηρηθεί: αδυναμία, μυϊκές κράμπες, ταχυκαρδία, ναυτία , πνευματική διαταραχή, πονοκέφαλοι.

Τροφές πλούσιες σε μαγνήσιο είναι :

✓ Μαύρη σοκολάτα

Η μαύρη σοκολάτα είναι καλή πηγή μαγνησίου. Ένα κομμάτι 30 γραμμαρίων μας δίνει 64 mg μαγνησίου, δηλαδή καλύπτει το 16% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης μας σε μαγνήσιο. Διαλέξτε σοκολάτες με τουλάχιστον 70 % περιεκτικότητα σε κακάο.

✓ Λιπαρά ψάρια

Για παράδειγμα ο σολομός, ο τόνος, οι σαρδέλες. Τα λιπαρά ψάρια περιέχουν αρκετό μαγνήσιο και ταυτόχρονα λαμβάνουμε και τα πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα. Φροντίστε δυο φορές την εβδομάδα να καταναλώνετε ψάρια, εκ των οποίων τη μια φορά να είναι λιπαρό.

✓ Σπόροι

Οι σπόροι της κολοκύθας και ο λιναρόσπορος περιέχουν αρκετό μαγνήσιο. Συγκεκριμένα, οι κολοκυθόσποροι είναι πολύ καλή πηγή καθώς 2 κουταλιές της σούπας περιέχουν 150 mg μαγνησίου, δηλαδή το 37% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης.

✓ Πράσινα φυλλώδη λαχανικά

Όπως το σπανάκι, η λαχανίδα, τα σέσκουλα. Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, εκτός της μεγάλης τους περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες και σε βιταμίνες, μας προσφέρουν και μαγνήσιο χωρίς να μας δίνουν πολλές θερμίδες.

✓ Ξηροί καρποί

Τα αμύγδαλα, τα κάσιους και τα βραζιλιάνικα φυστίκια είναι καλές πηγές μαγνησίου. 30 γραμμάρια κάσιους περιέχουν 82 mg μαγνησίου, δηλαδή καλύπτει το 20% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης μας σε μαγνήσιο.

✓ Μπανάνες

Οι μπανάνες μας εφοδιάζουν με βιταμίνη Β6, μαγγάνιο, φυτικές ίνες και μας δίνουν και μαγνήσιο. Μια μεγάλη μπανάνα μας καλύπτει το 9% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε μαγνήσιο.

Σταματάκη Αστερία, Msc
Msc στην Κλινική διατροφή
δαιτολόγος - διατροφολόγος
www.astamataki.gr