فوائد المغنيسيوم وأهميته بالنسبة للعظام واستخدامه



ما هو عنصر المغنيسيوم؟

المغنيسيوم هو رابع أكثر المعادن وفرة في جسم الإنسان، ولا يمكن للجسم الحصول على هذا المعدن لوحده بل يحتاج الى نظام غذائي معين للحصول عليه.

ويمكن أيضاً الحصول عليه عن طريق مكملات المغنيسيوم إذا كانت مستوياته منخفضة في الجسم. وفيما يأتي نتناول فوائد المغنيسيوم المختلفة.

المصادر التي يتوافر فيها المغنيسيوم:

من الممكن التركيز على تناول المغنيسيوم من مصادره الطبيعية، ومن الممكن العثور على المغنيسيوم

في الأطعمة الآتية:

السبانخ.

المكسرات.

الموز.

الشوكولاتة الداكنة.

الأفوكادو.

السمك.

دقيق الشوفان.

البقوليات.

كما يمكن أن يتوفر المغنيسيوم في بعض الأعشاب، مثل: البرسيم الحجازي، والأرقطيون، والكُنباث، وعرق السوس والقراص الكبير.

فوائد المغنيسيوم للجسم:

إن هذه الجزيئات المعدنية من المغنيسيوم عبارة عن معادن يحتاج الناس إلى استهلاكها بكميات كبيرة نسبياً نحو 100 ملليغرام على الأقل يومياً، وجرى ربط مستويات المغنيسيوم المنخفضة في الجسم بأمراض مثل:

هشاشة العظام.

ارتفاع ضغط الدم.

الشرايين المسدودة.

أمراض القلب الوراثية.

مرض السكري.

انخفاض خطر الإصابة بمرض السكري:

هناك رابط مهم بين الوجبات الغذائية عالية المغنيسيوم وانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري، حيث إن المغنيسيوم يلعب دوراً مهماً في السيطرة على الجلوكوز وأيض الأنسولين.

ونجد أن نقص المغنيسيوم قد يزيد من مقاومة الأنسولين، وهي حالة تحدث غالباً قبل الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

ويجري تناول مكملات المغنيسيوم لتحسين حساسية الأنسولين لدى الأشخاص الذين يعانون انخفاض مستوى المغنيسيوم بعد استشارة الطبيب المختص.

تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية:

من ضمن فوائد حبوب المغنيسيوم في صحة القلب والعضلات أن نقص المغنيسيوم يمكن أن يزيد من خطر إصابة الشخص بأمراض القلب والأوعية الدموية.

كما أن الأشخاص الذين يعانون قصور القلب الاحتقاني يكون لديهم نقص في مستويات المغنيسيوم.

ويلعب المغنيسيوم أيضاً دوراً مهماً في تنظيم ارتفاع ضغط الدم، أي هو يحمي من ارتفاعه، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على صحة القلب والأوعية الدموية.

التخفيف من أعراض الصداع النصفي:

يساعد المغنيسيوم على منع أو التخفيف من الأعراض المرافقة للإصابة بالصداع النصفي، حيث إن نقص المغنيسيوم يؤثر على الناقلات العصبية، ويقيد انقباض الأوعية الدموية وهي عوامل ترتبط بالصداع النصفي.

قد يكون لدى الأشخاص الذين يعانون الصداع النصفي مستويات أقل من المغنيسيوم في الدم وأنسجة الجسم مقارنة بالآخرين، كما قد تكون مستويات المغنيسيوم في دماغ الشخص منخفضة في أثناء الصداع النصفي.

فوائد المغنيسيوم لعضلات الجسم:

تتعدد فوائد المغنيسيوم للعضلات حيث وجد أنه يعمل على:

صنع البروتينات:

من أهم فوائد المغنيسيوم للعضلات أنه يقوم بعملية صنع البروتينات من الأحماض الأمينية، إذ إن البروتينات ضرورية لبناء العضلات والحفاظ على صحتها والحفاظ على الكتلة العضلية.

تنظيم حركة العضلات:

يُعد تنظيم حركة العضلات من الحركات الانبساطية والانقباضية من فوائد المغنيسيوم للعضلات، إذ إن المغنيسيوم يعمل حاصرًا طبيعيًّا للكالسيوم، ما يساعد على ارتخاء العضلات.

تزويد الجسم بالطاقة:

من فوائد المغنيسيوم للعضلات أنه يزود الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بعدد كبير من العمليات الحيوية في الجسم، مثل بناء العضلات، حيث يقوم المغنيسيوم بتحويل الطعام إلى طاقة ليستهلكها الجسم في شتى وظائفه.

تحسين الأداء الرياضي:

نجد فوائد المغنيسيوم للرياضيين تتمثل في التحسين من الأداء الرياضي، من خلال زيادة كمية الجلوكوز المتاحة في كل من الدماغ والدم والعضلات، والمساعدة على التخلص من اللاكتيت (Lactate) الذي يسبب الإرهاق العضلي.

حيث يسبب المغنيسيوم تحسنًا في القوة العضلية لكثير من الحركات الرياضية، مثل: قبضة اليد، وقوة الساق، وانحناء الجذع، ومد الكاحل، والدوران، والقفز.

فوائد المغنيسيوم للرجال:

إن فوائد حبوب المغنيسيوم للرجال كثيرة حيث نجد أنها:

تعزز حركة الحيوانات المنوية:

تحتاج الحيوانات المنوية إلى مقدار معين من مركبات الطاقة في الجسم التي تسمى الأدينوسين ثلاثي الفوسفات (ATP - triphosphate Adenosine) الذي يرتبط بالمغنيسيوم في الجسم، ما يزيد من سرعة الحيوانات المنوية، ويزيد من إنتاج الحيوانات المنوية.

تحسن من مستويات هرمون التستوستيرون:

تسهم زيادة استهلاك المغنيسيوم في زيادة مستوى هرمون التستوستيرون (Testosterone) في الدم عند

الرجال بشكل عام.

تبطئ من سرعة القذف:

أوضحت دراسة أن بعض الرجال يمكن أن يعانوا مشكلات سرعة القذف وذلك نتيجة انخفاض مستويات المغنيسيوم في بلازما السائل المنوي، ما يُسبب تضيقًا للأوعية الدموية نتيجةً للآتي:

زيادة مستوى الثرموبوكسان (Thromboxane).

زيادة الكالسيوم داخل الخلايا البطانية.

انخفاض أكسيد النيتريك (oxide Nitric).

فإن من فوائد المغنيسيوم للرجال التقليل من سرعة القذف عند الرجال.

فوائد زيت المغنيسيوم للعظام:

يعمل المغنيسيوم على تقوية صحة العظام

ويؤدي إلى تحسين صحة العظام بشكل مباشر وغير مباشر، حيث يساعد على تنظيم مستويات الكالسيوم وفيتامين د.

وهما عنصران ضروريان لصحة العظام، وهو ضروري لتكوين العظام بشكل صحي وسليم، كما قد يساعد على انخفاض خطر الإصابة بهشاشة العظام.

فوائد المغنيسيوم للشعر:

عند وضع زيت المغنيسيوم على فروة الشعر فيكون له مفعول سحري حيث إنه يمنع تساقط الشعر، ويغذي الشعر من جذوره، كما أنه يقلل من قشرة الرأس أيضاً.

وفي بعض الأحيان يؤدي وجود الكثير من الكالسيوم ، ونقص مستوى المغنيسيوم في الجسم إلى حدوث عدة مشكلات من ضمنها انسداد بصيلات الشعر، وهذا ما يتسبب في تساقط الشعر.

بالإضافة إلى ذلك فإن من فوائد زيت المغنيسيوم أنه يعمل على تحسين حالة المغنيسيوم في الجسم، ما يعزز بدوره نمو الشعر، وحالة فروة الرأس أيضاً.

فوائد المغنيسيوم للنوم:

إن من أهم خصائص المغنيسيوم أنه يساعد على الاسترخاء، وتخفيف التوتر، ما جعله ممتازاً لمن يعانون أي أرق أو قلق ، فالكثير من المتخصصين قد أكدوا ذلك.

وأكدوا أيضاً أن الحفاظ على مستويات المغنيسيوم بنسب صحية في الجسم يؤدي في الغالب إلى نوم أفضل، وهذا بسبب دور المغنيسيوم الفعال في الحفاظ على ناقل عصبي مهم، وهو مسؤول عن الاسترخاء والإبطاء في الجسم.

فوائد المغنيسيوم للدماغ:

وجد أن من فوائد المغنيسيوم للقلق والدماغ أنه يساعد على تهدئة الدماغ، وتقليل القلق وتهدئة العقل الذي لا يتوقف عن التفكير، لذا من فوائد المغنيسيوم الرائعة تعزيز النوم الجيد ليلاً، والمساعدة في علاج الأرق والتوتر.

فوائد المغنيسيوم للأعصاب:

1- يساعد في عمليات النقل العصبي:

يلعب المغنيسيوم دوراً هاماً في نقل الأعصاب والتوصيل العصبي العضلي، كما أنّه يقوم بوقاية الأعصاب من الإثارة والتحفيز المفرط اللذين يمكن أن يؤديا إلى موت الخلايا العصبية، ومن ثم الإصابة بالاضطرابات العصبية.

2- تقليل الإجهاد:

من فوائد المغنيسيوم للأعصاب أنه قد يُساهم في تقليل الإجهاد، حيث ترتبط مستويات المغنيسيوم في الجسم ارتباطًا وثيقًا بمستويات الإجهاد، إذ يعمل كل من الإجهاد ونقص المغنيسيوم في الدم على تقوية الآثار السلبية لبعضهما.

ويرتبط نقص المغنيسيوم في الدم ببعض الحالات المتعلقة بالأعصاب مثل (الصداع الحساس للضوء، الألم العضلي الليفي، متلازمة التعب المزمن، الإجهاد السمعي، الإجهاد البدني).

فوائد المغنيسيوم للمعدة:

بالإضافة إلى نظام غذائي شامل، يمكن أن تقدم مكملات المغنيسيوم العديد من الفوائد، إذا كنت تعاني من الإمساك، فقد يحسن المغنيسيوم انتظام الأمعاء جنبًا إلى جنب مع الترطيب الكافي، حيث تسمح سترات المغنيسيوم لزيادة الماء في الجهاز الهضمي واسترخاء عضلات الأمعاء.

فوائد المغنيسيوم في علاج القولون العصبي:

إن من فوائد المغنيسيوم للقولون أنه يساعد على تخفيف تقلصات البطن والقلق والإمساك لهذا السبب، قد

يوصى بزيادة مكملات المغنيسيوم والمغنيسيوم الغذائية.

وذلك للمساعدة على تخفيف الأعراض التي يعانيها الأشخاص المصابون بمتلازمة القولون العصبى خاصة أنه يقلل من القلق كما ذكرنا، نظراً لأن القلق قد يؤدي إلى تفاقم أعراض القولون العصبي ، فقد يساعد ذلك على تقليل الأعراض.

بالإضافة إلى كلّ هذه الفوائد وجد أن من فوائد المغنيسيوم للكلى أن الكى تقوم بتنظيم مستويات المغنيسيوم في الجسم حسب حاجته، إذ تقوم الكلى بإعادة امتصاص 95 - 99% من ما يقارب 2400 ملليغرام من المغنيسيوم الذي يترشح يوميّاً في البول عن طريق النيفرون.

وهذا يعني أن الكلى تزيد أو تقلل من إفرازالمغنيسيوم في البول بناءً على حاجة الجسم للمغنيسيوم في الأشخاص الأصحاء، وكمية المغنيسيوم التي يستهلكها الفرد يومياً.

الجرعة الموصى بها من المغنيسيوم:

1- الذكور المراهقون ما بين 18-14 سنة 410 ملليغرامات.

2- الرجال 420-400 ملليغراماً.

وأخيراً بعد كلّ فوائد المغنيسيوم المذكورة نستنتج أن عنصر المغنيسيوم وجوده ضروري ومهم بالنسبة للجسم وكلّ الأعضاء الخاصة به، لذلك يجب علينا الحفاظ على مستواه طبيعياً في الجسم، والحرص على تناول الأطعمة التي تحتوي عليه لكي يكون الجسم بصحة جيدة وخالياً من الأمراض.