

## علاقة ودّية بين المغنيسيوم وانخفاض ضغط الدم



أفاد باحثون من كلية الصحّة العامّة بجامعة (أنديانا) الأمريكية بأنّ المكملات الغذائية للمغنيسيوم يمكنها المساهمة في التقليل من ضغط الدم المرتفع بنسبة قليلة.

وقد قام الباحثون بتحليل 30 دراسة كانت قد أشارت في السابق إلى وجود صلة بين نقص المغنيسيوم في الجسم وبين الاضطرابات المصاحبة لزيادة الوزن مثل ضغط الدم المرتفع.

وللوصول إلى هذه النتيجة عمل الباحثون على جمع بيانات 34 تجربة سريرية شملت أكثر من 2000 شخص، وخلصوا إلى أنّ تناول جرعة يومية مقدارها 368 مليغراماً من المغنيسيوم لمدة 3 أشهر يعمل على تخفيض نسبة بسيطة من ضغط الدم.

وقال البروفيسور يكينغ سونغ المسؤول الأوّل عن الدراسة: "إنّ تناول مكملات المغنيسيوم الغذائية عن طريق الفم يمكن أن يساعد في تقليل ضغط الدم ويمكن اعتباره وسيلة غير مكلفة وآمنة لعلاج ارتفاع ضغط الدم؛ ولكن يتوجب الحذر لأنّ مكملات المغنيسيوم الغذائية يمكن أن تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي وقد تتداخل مع أدوية أخرى".

وحذّر سونغ قائلاً: "مرضى القلب والكلى والكبد وغيرها من الأمراض الخطيرة ينبغي ألا يتناولوا مكملات المغنيسيوم من دون إشراف وموافقة من طبيبهم المختص".