

گروه بهداشت و سلامت -در این میان از آنجایی که طیف متنوعی از انواع منیزیم و مکمل های مرتبط با این ترکیب در بازار دارویی کشور موجود هستند، انتخاب گزینه مناسب می تواند مقداری دشوار باشد، پس توصیه می شود حتما با پزشک متخصص خود مشورت و سپس اقدام به تهیه هر گونه مکمل کنید.

کدام نوع منیزیم برای اضطراب بهتر است؟

منیزیم یک ماده معدنی ضروری است که در بیش از ۳۰۰ فرآیند بدن از جمله عملکرد عضلاتی و عصبی، کنترل قند خون، عملکرد سیستم ایمنی و تنظیم خلق و خو نقش دارد.

منیزیم به طور طبیعی در بسیاری از مواد غذایی (مانند سبزیجات برگ دار، آجیل، غلات کامل) یافت می شود، اما تقریباً نیمی از جمعیت بزرگسالان در آمریکا منیزیم کافی را از طریق رژیم غذایی دریافت نمی کنند. از آن جایی که ارتباط بین کمبود منیزیم و اضطراب به خوبی ثابت شده است، مصرف انواع مکمل های دارویی حاوی منیزیم ممکن است برای افراد مبتلا به اضطراب مفید باشد.

این اطلاعات از طریق مقالات چاپ رسیده توسط سری مجلات MDPI، ناشر مجلات علمی معتبر، قابل دست یابی هستند.

انواع منیزیم

راهکار منیزیم در درمان اضطراب؛

انواع، میزان مصرف و خطرات جدی مصرف بیش از حد

تحقیقات جدید که از طریق مجله پیشرفت های خواب در اختیار علاقه مندان قرار گرفته اند،

نشان می دهند که منیزیم با آرام کردن سیستم عصبی، بهبود خلق و خو و تقویت احساس آرامش، قادر به تسکین اضطراب و استرس است.



منیزیم گلیسینات

یک شکل زیستی معروف با زیست فراهمی بسیار بالا از منیزیم است که بدن به سرعت آن را جذب

می کند. این مکمل منیزیم ترکیبی از منیزیم و گلیسین است؛ اسید آمینه ای که به عنوان یک انتقال دهنده عصبی (پیام رسان شیمیایی) عمل می کند و

به دلیل اثرات آرام بخش خود روی سیستم عصبی بسیار محبوب و شناخته شده است. مکمل منیزیم گلیسینات ممکن

بهداشت و سلامت

است باعث آرامش و بهبود کیفیت خواب هم بشود، دو عامل حیاتی در مدیریت اضطراب؛ همچنین برای سیستم گوارشی نسبت به سایر اشکال منیزیم ملایم تر است و همین موضوع آن را به گزینه خوبی برای افرادی که معده حساسی دارند، تبدیل می کند.

منیزیم تا نورات

منیزیم تا نورات ترکیبی از منیزیم و تا نورین است که یک اسید آمینه با خواص ضد التهابی و محافظت کننده عصبی به شمار می رود. تا نورین تولید گاما آمینوبیوتیک اسید (GABA) را تقویت می کند؛ یک انتقال دهنده عصبی که اثرات آرام بخشی بر مغز دارد و ممکن است به تسکین اضطراب و بهبود خلق و خو کمک کند.

مطالعاتی که اثر بخشی تا نورات منیزیم بر اضطراب را با استفاده از مدل های حیوانی بررسی کرده اند، نشان می دهند که مکمل منیزیم تا نورات پتانسیل آرام سازی سیستم عصبی را در اختیار دارد و در عین حال می تواند احساس ترس و استرس را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. با این حال، تحقیقات بیشتری برای اطمینان از اثربخشی این انسان ضروری است.

منیزیم آل ترئونات

منیزیم آل ترئونات از سد خونی مغزی عبور می کند و سطح منیزیم را در مغز افزایش می دهد. یعنی همان جایی که با گیرنده های دخیل در تنظیم خلق و خو، عملکرد شناختی و پاسخ به استرس تعامل می کند. مطالعات اولیه

با استفاده از مدل های حیوانی کاهش قابل توجهی در سطح اضطراب و بهبود عملکرد شناختی را نشان داده اند. مکمل که تنظیم عاطفی و هیجانی پس از مصرف مکمل منیزیم آل ترئونات نیز یکی دیگر از فواید بیشمار این مکمل فوق العاده به شمار می رود.

در یک مطالعه مربوط به سال ۲۰۲۲ که اثرات منیزیم آل ترئونات را بر افراد مسن مبتلا به استرس و اضطراب بررسی کرده بود، مشخص شد که شرکت کنندگان روزانه بین ۱۵ تا ۲۰ گرم منیزیم آل ترئونات مصرف می کردند و پس از ۱۲ هفته مصرف مکمل، کاهش قابل توجهی در علائم اضطرابی خود تجربه کردند.

منیزیم کلرید

بدن به راحتی کلرید منیزیم را جذب می کند و برخی تحقیقات نشان می دهند که ممکن است باعث آرامش، بهبود خواب و تسکین علائم افسردگی و اضطراب شود. مطالعه ای در سال ۲۰۱۷ با بررسی اثرات مکمل منیزیم در افراد مبتلا به افسردگی نشان داد که ۲۲۸ میلی گرم کلرید منیزیم منجر به بهبود قابل توجه علائم اضطراب و افسردگی می شود.

در مطالعه دیگری، افراد مبتلا به فیبرومیالژی روزانه ۱۰۰ گرم کلرید منیزیم به مدت یک ماه مصرف کردند. در پایان ماه، شرکت کنندگان مطالعه کاهش قابل ملاحظه درد و سطوح پایین تر استرس را گزارش کردند.

چه میزان منیزیم برای

اضطراب مصرف کنیم؟

مقدار توصیه شده رژیم غذایی برای منیزیم از همه منابع شامل غذا و مکمل ها، ۴۰۰-۲۲۰ میلی گرم در روز برای مردان بزرگسال و ۳۱۰-۳۲۰ میلی گرم برای بانوان بالغ است. این مقدار نیازهای اساسی بدن ما به منیزیم را برآورده می کند و صرفاً مختص به مدیران اضطراب نیست.

میزان مصرف منیزیم برای اضطراب بسته به سن، جنس، سلامت کلی و نوع منیزیم متفاوت است زیرا انواع مختلف منیزیم دارای نرخ جذب متفاوتی در بدن هستند. مانند هر مکمل دیگری، بهتر است با پزشک یا داروساز در خصوص نوع و دوز مناسب مکمل با توجه به شرایط خاص خود مشورت کنید.

دریافت منیزیم از مواد غذایی مصرف یک رژیم غذایی متعادل بهترین راه برای اطمینان از دریافت مقادیر کافی منیزیم است. غذاهای خوشمزه و مغزی زیادی وجود دارند که سرشار از منیزیم هستند، از جمله:

- سبزیجات سبز برگ: اسفناج، کلم پیچ
- آجیل و دانه ها: بادام، بادام هندی، تخم کلو تیل و دانه چیا
- حبوبات: لوبیا، نخود
- غلات کامل: برنج قهوه ای، کینوا
- میوه ها: آووکادو، موز و میوه های خشک شده مانند کشمش و زردآلو
- شیر: شیر گاو و جایگزین های

شیر مانند شیر سویا عوارض جانبی مصرف منیزیم هر چند منیزیم به طور کلی بی خطر در نظر گرفته می شود، برخی از افراد ممکن است عوارض جانبی خفیفی را تجربه کنند، به خصوص زمانی که بیش از مقادیر توصیه شده از این ماده استفاده کرده اند. عوارض جانبی احتمالی مکمل منیزیم عبارت اند از:

- گرفتگی و درد معده
- اسهال
- حالت تهوع
- در صورت بروز عوارض جانبی حین مصرف منیزیم، با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید. آنها ممکن است توصیه به تعدیل دوز یا مصرف اشکال جایگزین منیزیم کنند.
- مصرف بیش از ۵۰۰ میلی گرم منیزیم در روز می تواند باعث مسمومیت با منیزیم شود که خود عوارض جانبی شدیدتری را به همراه خواهد داشت و بسیاری جلوگیری از عوارضی مانند نارسایی کلیه یا ایست قلبی نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد. علائم مسمومیت با منیزیم عبارت اند از:
- فشار خون پایین
- استفراغ
- برافروختگی صورت (قرمزی)
- بی حالی
- ضعف عضلانی
- دشواری در تنفس
- ضربان قلب نامنظم



طور کلی رژیم غذایی سالم تری است. بر نشانه های خطر (بیماری های قلبی) و التهاب، به احتمال زیاد برای اغلب مردم مفید است. یک پژوهش نشان داده است که افزودن روغن زیتون بیشتر به رژیم غذایی ممکن است خطر مرگ در اثر زوال عقل را کاهش دهد. به گفته آن «جولی تسیر» یکی دیگر از متخصصان تغذیه، طبق پژوهش ما مصرف روغن های گیاهی مانند روغن زیتون توصیه می شود زیرا این روغن ها نه تنها برای سلامت قلب مفیدند بلکه به سلامت مغز نیز کمک می کنند.

بنابراین بخش زیادی از نگرانی متخصصان تغذیه در آمریکا ناشی از تبلیغات غیرمستند و مشهور و با نفوذ در شبکه های اجتماعی در مورد تسیر می گویند: برخی ترکیب های آنتی اکسیدانی در روغن زیتون می توانند از سد خونی مغز عبور کنند و با قهوه روی مغز اثر مستقیم بگذرانند. این امکان هم هست که روغن زیتون با توجه به مزیتی که برای سلامت قلب و عروق دارد، تاثیر غیرمستقیم بر سلامت مغز داشته باشد.

برخی از یافته های پژوهشی دیگر نیز حاکی از آن است که خوردن نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون می تواند خطر مرگ ناشی از سرطان و خطر ابتلا به بیماری زوال عصبی و بیماری های تنفسی را کاهش دهد.

مصرف روغن زیتون است. برخی از این افراد این روغن سرشار از چربی های غیراشباع شده را روی بستنی یا داخل قهوه می ریزند یا یک قاشق غذاخوری پر از آن می خورند. یک شرکت معروف زنجیره ای در آمریکا نیز امسال تبلیغات و عرضه تبلیغات موجب نگرانی متخصصان از ادامه این روند شده است.

مصرف روغن زیتون است. برخی از این افراد این روغن سرشار از چربی های غیراشباع شده را روی بستنی یا داخل قهوه می ریزند یا یک قاشق غذاخوری پر از آن می خورند. یک شرکت معروف زنجیره ای در آمریکا نیز امسال تبلیغات و عرضه تبلیغات موجب نگرانی متخصصان از ادامه این روند شده است.

مصرف روغن زیتون است. برخی از این افراد این روغن سرشار از چربی های غیراشباع شده را روی بستنی یا داخل قهوه می ریزند یا یک قاشق غذاخوری پر از آن می خورند. یک شرکت معروف زنجیره ای در آمریکا نیز امسال تبلیغات و عرضه تبلیغات موجب نگرانی متخصصان از ادامه این روند شده است.

۴۴۴۲۴۹۶۶

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۹۹

روزانه