کاهش خطر اختلالات عصبی با تغذیه مناسب؛ غذاهای غنی از منیزیم

منیزیم یک ماده معدنی مهم است که نقش مهمی در عملکرد سالم بدن دارد. غذاهایی که حاوی منیزیم غنی هستند، می‌توانند به حفظ سلامت قلب، عضلات و عملکرد عصبی کمک کنند.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- منیزیم یک ماده معدنی ضروری است که در عملکردهای مختلف بدن نقش اساسی دارد.

از حمایت از سلامت استخوان و تنظیم فشار خون گرفته تا تقویت عملکرد عضلات و تولید انرژی، منیزیم یک ماده مغذی نیروگاهی است. در حالی که مکمل های منیزیم در دسترس هستند، دریافت این ماده معدنی حیاتی از طریق یک رژیم غذایی متعادل اغلب اولویت دارد.

میزان توصیه شده مصرف روزانه منیزیم

مصرف روزانه توصیه شده منیزیم بسته به سن، جنسیت و شرایط خاص سلامتی می تواند متفاوت باشد. در اینجا دستورالعمل های کلی برای دریافت منیزیم وجود دارد:

• مردان (۳۰-۱۹ سال): مصرف روزانه توصیه شده منیزیم برای مردان حدود ۴۰۰-۴۲۰ میلی گرم است.

• زنان (۳۰-۱۹ سال): مصرف روزانه توصیه شده منیزیم برای زنان تقریباً ۳۱۰-۳۲۰ میلی گرم است.

• مردان (۳۱ سال و بالاتر): برای مردان ۳۱ سال و بالاتر، مصرف توصیه شده روزانه منیزیم حدود ۴۲۰-۴۲۰ میلی گرم است.

• زنان (۳۱ سال و بالاتر): زنان ۳۱ سال و بالاتر مصرف روزانه منیزیم حدود ۳۲۰-۳۶۰ میلی گرم توصیه شده است.

توجه به این نکته مهم است که اینها دستورالعمل های کلی هستند و نیازهای فردی ممکن است متفاوت باشد. زنان باردار و شیرده ممکن است به سطوح بالاتری از منیزیم نیاز داشته باشند.

علاوه بر این، افراد مبتلا به بیماری‌های خاص مانند دیابت یا اختلالات گوارشی ممکن است نیازهای خاصی به منیزیم داشته باشند که باید با مشورت یک متخصص تعیین شود. در حالی که تامین نیازهای منیزیم از طریق یک رژیم غذایی متعادل ایده آل است، مکمل های منیزیم ممکن است در مواردی که مصرف رژیم غذایی کافی نیست یا طبق نظر یک متخصص تجویز شود.

غذاهای غنی از منیزیم

تامین منیزیم از طریق تغذیه مناسب می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کرده و مشکلاتی مانند اختلالات عصبی، عصب‌های میوکلونی، افسردگی و کاهش توانایی جسمی را کاهش دهد.

تخم‌مرغ: تخم‌مرغ سرشار از منیزیم است و می‌تواند یک منبع خوب برای تأمین این ماده معدنی باشد.

سبزیجات برگ‌دار: سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج، کلم پیچ، چغندر سوئیسی و کلم سبز نه تنها سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، بلکه مقدار قابل توجهی منیزیم نیز دارند. این سبزی های همه کاره را می توان به صورت خام در سالاد، تفت داده شده به عنوان غذای جانبی یا مخلوط کردن در اسموتی ها میل کرد.

آجیل و دانه ها: بادام، بادام هندی، بادام زمینی، دانه کدو تنبل و دانه کنجد همگی منابع عالی منیزیم هستند. خوردن یک مشت از این آجیل ها و دانه ها یا ترکیب آنها در وعده های غذایی و دسرها می تواند به افزایش مصرف منیزیم شما کمک کند.

حبوبات: حبوباتی مانند لوبیا سیاه، لوبیا چشم بلبلی، نخود و عدس نه تنها منبع خوبی از پروتئین گیاهی و فیبر غذایی هستند، بلکه مقدار مناسبی منیزیم را نیز تامین می کنند. اضافه کردن حبوبات به سوپ ها، خورش ها، سالادها و یا حتی تهیه غذاهای خوشمزه مانند هوموس را در نظر بگیرید.

غلات کامل: غلات کامل مانند گندم کامل، برنج قهوه ای، کینوا، جو دوسر و جو نه تنها سرشار از فیبر غذایی هستند، بلکه حاوی مقادیر قابل توجهی منیزیم نیز هستند.

نان سبوس دار، پاستا و غلات را انتخاب کنید تا ضمن بهره مندی از مزایای کربوهیدرات های پیچیده، مصرف منیزیم خود را افزایش دهید.

ماهی: ماهی های چرب مانند سالمون، ماهی خال مخالی و هالیبوت نه تنها اسیدهای چرب امگا ۳ را تامین می کنند، بلکه منبع خوبی از منیزیم نیز هستند.

گنجاندن ماهی در رژیم غذایی خود چند بار در هفته می تواند به اطمینان از دریافت کافی این ماده معدنی ضروری کمک کند.

آووکادو: آووکادو، میوه ای خامه ای و مغذی، منبع عالی منیزیم است. آن را در ساندویچ برش داده شده، به عنوان رویه سالاد یا به عنوان ماده اصلی گواکامولی میل کنید.

موز: نه تنها یک میان وعده راحت و خوشمزه است، بلکه حاوی منیزیم است. آنها همچنین منبع خوبی از پتاسیم هستند و آنها را به گزینه ای عالی برای ارتقای سلامت و تندرستی کلی تبدیل می کند.

محصولات لبنی: محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر می توانند به دریافت منیزیم شما کمک کنند. ماست کم‌چرب یا یونانی را انتخاب کنید که در مقایسه با ماست معمولی محتوای منیزیم بیشتری دارد.

شکلات تلخ: زیاده روی در شکلات تلخ یا کاکائو درصد بالا می تواند دوز منیزیم را برای شما فراهم کند. به دنبال شکلات تلخ با حداقل ۷۰ درصد کاکائو باشید تا فواید تغذیه ای آن را به حداکثر برسانید.

غذاهایی که در جذب منیزیم اختلال ایجاد می کنند؟

برخی غذاها و عوامل می‌توانند در جذب منیزیم توسط بدن اختلال ایجاد کنند. این شامل موارد زیر می‌شود:

فرآورده‌های لبنی با کلسیم بالا: مصرف زیادی از فرآورده‌های لبنی که حاوی کلسیم زیادی می‌باشند ممکن است جذب منیزیم را کاهش دهد. این دلیل اصلی آن این است که کلسیم و منیزیم در رقابت برای جذب از طریق همان مکانیزم در روده قرار دارند.

مواد غذایی با فیبر بالا: مصرف مقدار زیادی فیبر خام ممکن است باعث کاهش جذب منیزیم شود. فیبر خام می‌تواند در روده جذب منیزیم را متوقف کند و در نتیجه باعث افزایش دفع آن شود.

سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج، کلم پیچ، چغندر سوئیسی و کلم سبز نه تنها سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، بلکه مقدار قابل توجهی منیزیم نیز دارند. این سبزی های همه کاره را می توان به صورت خام در سالاد، تفت داده شده به عنوان غذای جانبی یا مخلوط کردن در اسموتی ها میل کرد.

این بدان معنی نیست که فیبر باید از رژیم غذایی حذف شود، اما می‌توانید غذاهای دارای فیبر بالا را با منابع منیزیم دیگر ترکیب کنید.

اگر شما نگرانی در مورد جذب منیزیم خود دارید، بهتر است با یک پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید. آنها می‌توانند رژیم غذایی شما را بررسی کنند و نکاتی را برای بهبود جذب منیزیم ارائه دهند. همچنین، استفاده از مکمل‌های منیزیم در موارد لازم توسط پزشک توصیه می شود.

علائم کمبود منیزیم چیست؟

علائم کمبود منیزیم ممکن است متنوع باشند و به واکنش بدن به میزان کمبود منیزیم و همچنین مدت زمان کمبود آن، متفاوت باشند. بعضی از علائم شایع کمبود منیزیم عبارتند از:

• **خستگی و ضعف:** افزایش خستگی، کاهش سطح انرژی و احساس ضعف می‌تواند نشانه کمبود منیزیم باشد.

• **اختلال در خواب:** کمبود منیزیم می‌تواند باعث بروز مشکلات خواب مانند بیداری شبانه، بی‌قراری، یا کاهش کیفیت خواب شود.

• **عصبانیت و اضطراب:** کمبود منیزیم ممکن است به بروز اضطراب، تحریک زیاد، عصبانیت و حتی اختلالات خلقی منجر شود.

• **اختلالات عضلانی:** کمبود منیزیم می‌تواند علائمی مانند انقباض عضلانی، گرفتگی عضلات، لرزش‌ها و اختلالات دستگاه تناسلی را ایجاد کند.

• **مشکلات قلبی:** کمبود منیزیم ممکن است باعث اختلالات در ضربان قلب، آریتمی‌های قلبی و افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی شود.

• **مشکلات گوارشی:** علائمی مانند تهوع، استفراغ، نفخ معده، سوزش سردل و اختلالات روده ممکن است نشانه کمبود منیزیم باشند.

• **اختلالات مغزی:** کمبود منیزیم ممکن است باعث ایجاد مشکلات حافظه، اختلال در تمرکز، سردرد و حتی تشنج شود.

در صورتی که شما علائمی از موارد فوق را تجربه می‌کنید و شک دارید که ممکن است به کمبود منیزیم مربوط باشد، بهتر است با یک پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید. آزمایش خون نیز می‌تواند برای تشخیص دقیق کمبود منیزیم در بدن انجام شود.

چربی شکمی عامل ایجاد آلزایمر

گروه بهداشت و سلامت- تحقیقات جدید نشان می‌دهد تجمع چربی در اطراف اندام‌های افراد چاق به شدت با تجمع پروتئین‌های مرتبط با آلزایمر در مغز مرتبط است.

گروهی به سرپرستی دکتر «مهسا دولتشاهی» از دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن، توضیح داد که تجمع چربی احشایی در میانسالی ممکن است باعث افزایش سطح دو پروتئین مخرب مغز به نام آمیلوئید و تاو شود.

علائم واقعی بیماری آلزایمر ممکن است تا سال‌ها بعد ظاهر نشود.

دولتشاهی گفت: «مطالعه ما نشان داد که چربی احشایی بالاتر با سطوح بالاتر دو پروتئین پاتولوژیک بارز بیماری آلزایمر موسوم به آمیلوئید و تاو مرتبط است. طبق دانش ما، این مطالعه تنها مطالعه‌ای است که این یافته‌ها را در میانسالی نشان می‌دهد.»

گروه دولتشاهی به این موضوع پرداختند که آیا ممکن است عواملی در میانسالی وجود داشته باشد که بر احتمال ابتلای فرد به آلزایمر در اواخر عمر تأثیر بگذارد؟

مطالعه آنها روی ۸۰ فرد میانسال (میانگین ۴۹ سال) بر روی اثرات بالقوه چاقی و انواع مختلف چربی بدن متمرکز بود.

همه افراد در زمان مطالعه هیچ مشکل شناختی ظاهری نداشتند. بیش از نیمی از آنها چاق بودند.

برای هر شرکت‌کننده، یک سری اسکن PET برای اندازه‌گیری سطح پروتئین‌های آمیلوئید و تاو در مغز انجام شد و MRI شکمی برای ارزیابی حجم چربی زیر جلدی (چربی زیر پوست) و چربی احشایی (چربی پنهان عمیق اطراف اندام‌ها) انجام شد.

همچنین آزمایش‌هایی برای اندازه‌گیری سطح کلسترول، قند خون و انسولین انجام شد.

یافته کلیدی این بود که سطوح آمیلوئید و تاو مرتبط با آلزایمر در مغز افراد ارتباط تنگاتنگی با میزان تجمع چربی در اطراف اندام‌های آنها دارد.

تیم تحقیق دریافتند که این چربی احشایی عامل ۷۷ درصد افزایش سطح آمیلوئید مرتبط با چاقی است. میزان سایر انواع چربی هیچ تأثیری بر آمیلوئید نداشت.

دولتشاهی خاطرنشان کرد که مدت‌هاست بین چاقی و خطر ابتلاء به آلزایمر ارتباط وجود دارد، اما مطالعه جدید ما عمیق‌تر است.

با این حال خبرهای خوبی وجود دارد، زیرا افراد میانسال می‌توانند اقدامات زیادی برای کاهش سطح چاقی و چربی احشایی خود انجام دهند.

نمایشگاه هوایی کیش از نگاه دوربین

جایزه بزرگ!!!

هانی تحریر

شعبه۱: نوبنیاد۳، مرکز خرید آرین، طبقه اول
شعبه۲: صدف، مرکز خرید بساک، طبقه همکف
۰۹۰۲۲۹۹۲۰۹۹ ۰۷۶ ۴۴۴۵۴۹۶۳
Hany_tahrir

هانی تحریر