

МАГНИЙ



Биологическая роль

- ▣ Поддерживает сердечно-сосудистую систему.
- ▣ Важен в регуляции нервно-мышечной активности сердца.
- ▣ Необходим на всех этапах синтеза белка.
- ▣ Участвует в более чем 300 известных ферментативных реакциях.
- ▣ Является необходимой составной частью всех клеток и тканей.
- ▣ Участвует в энергетическом превращении углеводов.
- ▣ Нормализует артериальное и внутричерепное давление.

Источники

Продукты	Магний, мг/100 г продукта
Какао	442.2
Орехи	310
Крупа гречневая	217.9
Фасоль	168.9



Суточная потребность

- ▣ Взрослый человек- 0.4 г.
- ▣ Беременных – 0.45 г.

Недостаток магния в организме

Наступает в результате длительного применения мочегонных средств или вследствие нарушения процессов его всасывания. Всасывания магния в кишечник тормозит избыток кальция и жира.

При дефиците магния:

- ▣ Повышается нервно- мышечная возбудимость.
- ▣ Судорожное подергивание мышц.
- ▣ Тревога
- ▣ Страх
- ▣ Тахикардия

Избыток магния

- ▣ Угнетение рефлексов
- ▣ Усиление тормозных процессов в центральной нервной системе.
- ▣ Остеопороз
- ▣ Парестезия
- ▣ Понижение артериального давления
- ▣ Брадикардин.