

Dlaczego magnez jest ważny?

Magnez jest jednym z najważniejszych składników mineralnych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Należy do tzw. makroelementów, czyli pierwiastków, które muszą być dostarczane z pożywieniem w odpowiedniej ilości.

W organizmie człowieka magnez bierze udział w wielu procesach biologicznych. Jest kofaktorem dla wielu enzymów, które odpowiadają za przebieg reakcji chemicznych w komórkach. Dzięki temu wpływa na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu oraz pomaga utrzymać równowagę wewnętrzną organizmu (homeostazę).

Prawidłowe stężenie magnezu we krwi wynosi około **0,65–1,25 mmol/l**, a dobowe zapotrzebowanie wynosi około **300-400 mg**, przy czym zwiększa się w czasie wysiłku fizycznego, podczas silnego stresu, w czasie ciąży i karmienia

Magnez a nadciśnienie tętnicze

Nadciśnienie tętnicze jest jedną z najczęściej występujących chorób układu krążenia. Podkreśla się, że niedobór magnezu może mieć znaczenie w rozwoju nadciśnienia tętniczego oraz jego powikłań.

Magnez wpływa na:

- regulację ciśnienia tętniczego,
- pracę mięśnia sercowego,
- napięcie ścian naczyń krwionośnych.

Zbyt niski poziom magnezu może prowadzić do zwiększonego napięcia naczyń krwionośnych oraz zaburzeń regulacji ciśnienia krwi. Może to sprzyjać rozwojowi nadciśnienia tętniczego oraz zwiększać ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych.

Najlepsze źródła magnezu w diecie

Najważniejszym źródłem magnezu jest **codzienna dieta**. Najwięcej tego składnika znajduje się w produktach roślinnych. Magnez jest lepiej przyswajany jako składnik produktów spożywczych niż preparatów, dlatego cenniejsze są produkty naturalne bogate w ten pierwiastek. Zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak, są jego najlepszym źródłem ze względu na magnez zawarty w cząsteczce chlorofilu. Warzywa strączkowe (fasola i groszek), orzechy i ziarna oraz zboża nierafinowane są również dobrymi źródłami magnezu. Pieczywo upieczone z mąki gruboziarnistej zawiera więcej magnezu. Woda do picia jest również dobrym źródłem tego makroelementu, warto wybierać wodę wysokozmineralizowaną.

Tab 1. Wybrane źródła pokarmowe magnezu.

Produkty	Zawartość magnezu w 100 g produktu (mg)
Pestki dyni	540
Otręby pszenne	490
Kakao	420
Zarodki pszenne	314
Migdały	269
Kasza gryczana	218
Soja	216
Biała fasola	169
Gorzka czekolada	165
Orzechy laskowe	140
Otręby owsiane	129

Aby zapewnić organizmowi odpowiednią ilość magnezu należy:

- wybierać różnorodne produkty roślinne
- spożywać produkty pełnoziarniste
- regularnie spożywać warzywa i rośliny strączkowe, orzechy i nasiona
- stosować suplementy tylko w razie potrzeby i po konsultacji z lekarzem.

Opracowanie: mgr Paulina Tylus

Źródła

1. *Magnez — rola fizjologiczna, znaczenie kliniczne niedoboru w nadciśnieniu tętniczym i jego powikłaniach oraz możliwości uzupełniania w organizmie człowieka.* Maria Iskra¹, Beata Krasińska², Andrzej Tykarski²
2. *Wpływ magnezu na zdrowie człowieka.* Bartłomiej Banczerz¹, Monika Duś-Żuchowska¹, Wojciech Cichy¹, Henryk Matusiewicz²