

مواد غذایی حاوی منیزیم

منیزیم ماده‌ای ضروری در بدن برای تولید انرژی است. این ماده در غذاهای روزمره مانند اسفناج، بادام و شیر سویا یافت می‌شود.



منیزیم ماده‌ای ضروری در بدن برای تولید انرژی است. این ماده در غذاهای روزمره مانند اسفناج، بادام و شیر سویا یافت می‌شود.

به گزارش ایسنا، به نظر می‌رسد منیزیم اثر آرام بخش کلی دارد.

آن‌هایی که میزان زیادی از این ماده مغذی دریافت می‌کنند، کمتر احساس عصبانیت می‌کنند.

کارشناسان توصیه می‌کنند که افزایش میزان منیزیم در بدن را از میز غذا آغاز کنیم.

دانه‌های کدو تنبل و چیا همچنین بادام و بادام هندی سرشار از منیزیم اند. اسفناج و ماهی قزل‌آلا، شیر سویا و موز را نیز می‌توان به این فهرست اضافه کرد.

به گزارش ایندیپندنت، از دیگر خوردنی‌هایی که نیاز بدن به منیزیم را برآورده می‌کنند، مکمل‌ها هستند که با مشورت کارشناسان می‌توان مناسب‌ترین آن‌ها را انتخاب کرد.