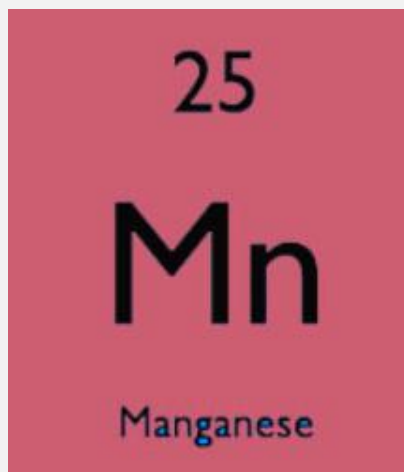




## منگنز و نقش آن در بدن

کمبود منگنز موجب کاهش وزن، التهاب پوستی، تهوع و استفراغ، تغییر رنگ پوست و کاهش رشد مو می شود. منابع عمده ی آن حبوبات، غلات کامل، آجیل، چای، شیر و محصولات لبنی و سبزیجات با برگ سبز پررنگ هستند.

کمبود منگنز موجب کاهش وزن، التهاب پوستی، تهوع و استفراغ، تغییر رنگ پوست و کاهش رشد مو می شود. منابع عمده ی آن حبوبات، غلات کامل، آجیل، چای، شیر و محصولات لبنی و سبزیجات با برگ سبز پررنگ هستند.

مواد معدنی یا مینرال، از جمله ریزمغذی هایی هستند که بدن در مقادیر متفاوتی به آن ها نیاز دارد.

مواد معدنی بر اساس میزان نیازشان در بدن به دو دسته ی ماکرومینرال ها که نیاز روزانه ی بدن به آن ها بیش از 100 میلی گرم است و میکرومینرال ها (عناصر کمیاب) که نیاز روزانه ی بدن به آن ها کمتر 15 میلی گرم است، تقسیم می شوند.

دسته ی دیگری نیز وجود دارد که به نام عناصر بسیار کمیاب شناخته می شوند و نیاز روزانه ی آن ها در حد میکرو گرم است. از جمله این عناصر کمیاب ید، سلنیوم، منگنز، مولیبدنیوم، کروم و ... را می توان نام برد.

همه ی این عناصر نقش های بسیار حیاتی در بدن دارند در حالی که به مقدار بسیار کم در بدن یافت می شوند.

یکی از این عناصر منگنز است که با این که در حد میلی گرم در بدن نیاز است ولی جزء عناصر بسیار کمیاب به حساب می آید و ما بسیار کم در موردش شنیده ایم.

اولین بار کمبود منگنز در سال 1972 شناخته شد، که با نشانه های کاهش وزن، التهاب پوستی، تهوع و استفراغ، تغییر رنگ پوست و کاهش رشد مو بروز کرد.

## منابع غذایی منگنز

منگنز عنصری است که به راحتی در اختیار بدن قرار می گیرد و منابع عمده ی آن حبوبات، غلات کامل، آجیل، چای، شیر و محصولات لبنی و سبزیجات با برگ سبز پررنگ هستند که با توجه به در دسترس بودن آن ها به میزان فراوان، به راحتی نیازمان به آن برآورده می شود و کمتر موارد کمبود آن دیده شده است. در واقع گیاهخواران بیشترین دریافت را دارند، چرا که اغلب منابع منگنز، گیاهان هستند. اما لزوماً منگنز خون شان بالا نیست. در ادامه راجع به آن توضیحاتی داده ایم.

اولین بار کمبود منگنز در سال 1972 شناخته شد، که با نشانه های کاهش وزن، التهاب پوستی، تهوع و استفراغ، تغییر رنگ پوست و کاهش رشد مو بروز کرد

## نیاز بدن

میزان نیاز بدن روزانه در مردان 2.3 میلی گرم و در خانم ها 1.8 میلی گرم است و این میزان در طی بارداری و شیردهی افزایش می یابد.

منگنز به راحتی در روده جذب می شود. رقبای منگنز در هنگام جذب عناصر دو ظرفیتی آهن و کبالت هستند. سرعت جذب در آقایان نسبت به خانم ها کندتر است و در رژیم های غذایی سرشار از آهن غیرهم(منابع گیاهی) منگنز سرم پایین تر است که اصولاً در گیاهخواران دیده می شود.

دفع آن از طریق مدفوع(موجود در اسید های صفراوی مترشحه در روده باریک) است.

عملکرد منگنز در بدن

منگنز جزئی از آنزیم هایی است که در متابولیسم کربوهیدرات ها و چربی ها فعالیت دارند. منگنز در بسیاری از ترکیبات آنزیمی دیگر نیز یافت می شود. در مفاصل، بافت استخوانی، رشد و ترمیم بدن و رنگ مو نیز نقش مهمی دارد.

ارتباط منگنز با بیماری های مختلف

صرع: یک مطالعه در سال 1960 نشان داده است موش هایی که دچار کمبود منگنز بوده اند بیشتر مستعد ابتلا به تشنج هستند و نوار مغزی آن ها حاوی فعالیت های تشنجی است. دیابت: افراد مبتلا به دیابت در مقایسه با اشخاص سالم به طور قابل ملاحظه ای منگنز کمتری دارند. منگنز سطح قند خون را در افراد دیابتی کاهش می دهد.

پوکی استخوان: از دست رفتن توده ی استخوانی بعد از یائسگی به سرعت شروع می شود و می تواند منجر به پوکی استخوان گردد. منگنز و دیگر عناصر کمیاب استحکام استخوان را در زنان بعد از یائسگی افزایش می دهند.

بیماری های دیگر: منگنز همچنین در درمان تصلب شرایین، کلسترول بالای خون، سرگیجه و کاهش شنوایی مؤثر و مفید است.

مسمومیت: موارد مسمومیت منگنز بسیار نادر است و در صورتی که مکمل های غنی از منگنز را کنترل نشده و در مقادیر بسیار زیاد مصرف کنیم، دیده خواهد شد.