

منیزیم برای استخوان‌ها مفید است

به عقیده این محققان مواد مغذی زیادی در حفظ سلامتی استخوان‌ها نقش دارد و یکی از این مواد مغذی ضروری منیزیم می‌باشد.



سلامت نیوز : به عقیده این محققان مواد مغذی زیادی در حفظ سلامتی استخوان‌ها نقش دارد و یکی از این مواد مغذی ضروری منیزیم می‌باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری ؛ تراکم استخوانی بچه‌ها به میزان مصرف منیزیم آن‌ها بستگی دارد. متخصصان از سال‌ها پیش به والدین توصیه می‌کنند که به فرزندانشان شیر و دیگر مواد غذایی حاوی کلسیم بدهند تا سلامت استخوان‌های آن‌ها تضمین شود.

اما نتایج پژوهش‌های جدید نشان داده است که بیولوژی استخوان‌ها پیچیده تر از این حرف‌هاست و مصرف صرفاً کلسیم نمی‌تواند سلامت کامل آن‌ها را حفظ کند.

نتایج پژوهش‌های محققان آمریکایی نشان می‌دهد که مواد غذایی سرشار از منیزیم نقش مهمی در ساخت استخوان‌ها دارد. به عقیده این محققان مواد مغذی زیادی در حفظ سلامتی استخوان‌ها نقش دارد و یکی از این مواد مغذی ضروری منیزیم می‌باشد.

بدون شک کلسیم از اهمیت بالایی برخوردار است اما برای کودکان و نوجوانان که به اندازه‌ی کافی کلسیم دریافت نمی‌کنند منیزیم نیز اهمیت زیادی دارد.

محققان روی 63 کودک سالم چهار تا هشت ساله که مکمل ویتامین و مواد معدنی دریافت نمی‌کرده‌اند مطالعاتی انجام دادند. میزان کلسیم و منیزیم جذب شده توسط این کودکان اندازه‌گیری شد.

محققان مشاهده کردند مواد غذایی سرشار از منیزیم مانند جو دو سر و بادام می‌تواند به اندازه‌ی شیر برای سلامت استخوان‌های کودکان ضروری باشد. در این مدت میزان کلسیم و منیزیمی که این کودکان دریافت می‌کردند نیز با دقت اندازه‌گیری شده است.

در نهایت محققان مشاهده کردند که میزان منیزیم جذب شده، وضعیت تراکم استخوانی و میزان مواد معدنی موجود در

استخوان‌های کودکان را در آینده نشان می‌دهد. برای همین محققان توصیه می‌کنند از همان ابتدای کودکی علاوه بر مصرف کلسیم کودکان را به مصرف مواد غذایی سرشار از منیزیم نیز تشویق کنید تا استخوان‌ها محکم‌تری داشته باشند.