



قلب سالم و عمر طولانی با مصرف منیزیم

بین مصرف منیزیم و مرگومیر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و عوامل دیگر ارتباط زیادی وجود دارد و هر چه دریافت این ماده‌ی معدنی از طریق مواد غذایی بیشتر باشد قلب سالم‌تر بوده و عمر بیماران قلبی طولانی‌تر می‌شود.

بین مصرف منیزیم و مرگومیر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و عوامل دیگر ارتباط زیادی وجود دارد و هر چه دریافت این ماده‌ی معدنی از طریق مواد غذایی بیشتر باشد قلب سالم‌تر بوده و عمر بیماران قلبی طولانی‌تر می‌شود. نتایج پژوهشی که در Journal of Nutrition به چاپ رسیده است نشان می‌دهد هر چه میزان دریافت منیزیم بیشتر باشد خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی در بیماران قلبی نیز کمتر می‌شود.

منیزیم یک ماده‌ی معدنی ضروری برای بدن است که در بیشتر واکنش‌های آنزیمی شرکت دارد. این ماده‌ی معدنی فشارخون را کاهش می‌دهد و نقش موثری در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و فشارخون ایفا می‌کند. خودتان بهتر می‌دانید که بیماری فشارخون یکی از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی است.

این پژوهش روی 7216 زن و مرد 55 تا 80 سال انجام شده است. محققان قصد داشتند اثرات پیشگیرانه‌ی رژیم‌های غذایی مدیترانه‌ای را روی بیماری‌های قلبی و مرگومیر ناشی از آن بررسی کنند.

شرکت‌کننده‌ها باید رژیم مدیترانه‌ای (با مصرف آجیل و روغن زیتون) می‌داشتند و یا اینکه چربی کمتر مصرف می‌کردند.

در طول چهار سالی که این پژوهش به طول انجامید حدود 277 مورد بیماری قلبی عروقی، سکته‌ی قلبی و مغزی و همچنین 323 مورد فوت مشاهده شد. 81 مورد به دلیل بیماری‌های قلبی عروقی و 130 مورد به دلیل سرطان جان خود را از دست دادند.

محققان مشاهده کردند یک سوم شرکت‌کننده‌های این پژوهش که منیزیم زیادی مصرف کرده بودند 34 درصد کمتر از بقیه فوت کردند. همچنین در بیماران قلبی که منیزیم بیشتری دریافت کرده بودند میزان مرگومیر 59 درصد کمتر گزارش شد. این افراد به میزان 37 درصد کمتر از سرطان جان خود را از دست دادند.

برای دریافت منیزیم بیشتر سبزیجات سبز، غلات کامل، میوه‌های تازه و خشک و به ویژه شکلات سیاه را دریابید. توجه داشته باشید برای هر کیلوگرم از وزنتان لازم است که روزانه 6 میلی‌گرم منیزیم دریافت کنید.