

## تأثیر منیزیم بر خلق و خو

حساسیت بیش از اندازه به سر و صدا، تپش قلب، احساس توده‌ای در گلو، گرفتگی عضلات، تنش‌های عضلانی، نفخ و پرش پلک یا لب می‌تواند از علائم احتمالی کمبود منیزیم باشد.



حساسیت بیش از اندازه به سر و صدا، تپش قلب، احساس توده‌ای در گلو، گرفتگی عضلات، تنش‌های عضلانی، نفخ و پرش پلک یا لب می‌تواند از علائم احتمالی کمبود منیزیم باشد. بسیاری از ریزمغذی‌ها و مواد معدنی بر خلق و خوی ما تأثیر می‌گذارند.

به گزارش Top sant یکی از این مواد معدنی، منیزیم است. در شرایط استرس‌زا مکانیسم‌های فیزیولوژیک بسیاری در بدن رخ می‌دهد که نتیجه همگی آنها دفع منیزیم از طریق ادرار است. منیزیم در تولید انرژی در داخل سلول‌ها نقش دارد و عکس‌العمل‌های بیوشیمیایی را فعال می‌کند که باعث می‌شود کالری به انرژی تبدیل شود. کمبود آن در بدن باعث احساس خستگی بیشتر در فرد می‌شود.

به کمک آزمایش خون می‌توان میزان منیزیم درون خون را اندازه‌گیری کرد اما موضوع مهم میزان منیزیم درون سلولی است که با آزمایش خون مشخص نمی‌شود.

حساسیت بیش از اندازه به سر و صدا، تپش قلب، احساس توده‌ای در گلو، گرفتگی عضلات، تنش‌های عضلانی، نفخ و پرش پلک یا لب می‌تواند از علائم احتمالی کمبود منیزیم باشد. در صورتی که فردی دچار یک یا چند علامت است می‌تواند با مصرف مکمل منیزیم نیاز بدن خود را برطرف کند. مکمل منیزیم به شکل‌های مختلف در بازار موجود است.

مقدار مورد نیاز روزانه برای بدن 400 میلی‌گرم در روز است. در ادامه لیستی از خوراکی‌هایی که بهترین منابع منیزیوم محسوب می‌شوند:

### دانه سویا

این دانه گیاهی سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و اسیدهای آمینه است. بنابراین منبع غذایی خوبی برای گیاهخواران است. تعداد کمی از ما می‌دانیم که فقط نصف فنجان سویای خشک تفت‌داده، می‌تواند تقریباً نصف منیزیم مورد نیاز روزانه بدنمان را تامین کند. بنابراین دفعه بعد که احساس گرسنگی کردید، به‌جای تنقلات شیرین، مقداری دانه سویا بخورید. سبزی‌های سبزرگ تیره

سبزیجات سبزرگ مواد فوق‌العاده‌ای هستند، زیرا مقادیر بالایی آهن، ویتامین و منیزیم دارند. سعی کنید روش‌های آشپزی کم‌چرب، بخارپز یا آب‌پز در زمان کوتاه را به‌جای سرخ‌کردن در کره به کار ببرید. برگ‌های کلم، برگ چغندر و کلم‌پیچ منابع عالی ویتامین هستند. می‌توانید برگ‌های جوان را به‌صورت خام در سالاد استفاده کنید.

### موز

یک موز به طور متوسط حدود 31 میلی‌گرم منیزیم دارد. این میوه علاوه بر آن می‌تواند 100 کالری برای بدن انسان انرژی تولید کند.

می‌توانید موز را خرد کنید و در مخلوط‌کن بریزید تا یخنوش (smoothie) عالی داشته باشید یا با ماست یا شیر آن را مخلوط کنید و یک شیرموز کم‌چرب ولی سرشار از منیزیم را نوش‌جان کنید.

### شکلات تلخ

شکلات تلخ احتمالاً خوشمزه‌ترین خوراکی فهرست خوردنی‌های منیزیم دار است؛ شکلات شیری یا نیمه‌شیرین سرشار از شکر بوده و ضررش بیشتر از مزایایش است اما هر تخته 41 گرمی شکلات تلخ حدود 13 میلی‌گرم منیزیم دارد. بنابراین هر روز تکه بسیار کوچکی از آن را بخورید تا از فواید آن بهره بیشتری ببرید.

### بادام برزیلی

بادام برزیلی در اعماق جنگل‌های آمازون رشد می‌کند و نصف فنجان آن حدود 250 میلی‌گرم منیزیم دارد که بیش از 60 درصد نیاز روزانه منیزیم را تامین می‌کند. ولی کالری آن بالاست. نصف فنجان آن 460 کالری دارد.

بنابراین افرادی که مراقب وزنشان هستند، باید بخش کوچکی از منیزیم دریافتی‌شان از بادام برزیلی تامین شود. ماهی

ماهی کمتر از گوشت کالری دارد و حاوی اسیدهای چرب امگا3 هم هست که نوعی کلسترول خوب محسوب می‌شود و ویتامین D دارد. برخی از ماهی‌ها مثل هالیبوت، ماهی آزاد، گورماهی (ماهی ماکرال یا ماکرو یا اسقمری) و ماهی تن سرشار از منیزیم هستند.

نصف فیله ماهی آزاد 53 میلی‌گرم منیزیم دارد و نصف فیله هالیوت حاوی 170 میلی‌گرم منیزیم است.

سبوس (سبوس برنج، گندم و جو)

سبوس برنج، گندم و جو یک افزودنی بسیار عالی برای نان یا یک وعده صبحانه هستند. یک فنجان سبوس برنج خام حاوی 922 میلی‌گرم معادل 781 میلی‌گرم در هر 100 گرم منیزیوم است که 230 درصد مقدار مورد نیاز روزانه بدن است. یک فنجان سبوس خام گندم هم 354 میلی‌گرم منیزیوم دارد (معادل 611 میلی‌گرم به ازای هر 100 گرم). یک فنجان سبوس خام جو حاوی 220 میلی‌گرم منیزیوم است.

سبزی‌های خشک شده

سبزی‌های خشک شده که با مکمل‌های ویتامینی ارائه می‌شوند یک افزودنی بسیار خوب برای مصرف در غذاهای روزانه هستند. و حتی بدون این مکمل‌ها هم دومین منبع غنی برای منیزیم محسوب می‌شوند. گشنیز خشک شده بیشترین مقدار یعنی 694 میلی‌گرم در هر 100 گرم منیزیوم دارند. پس از آن پیازچه، نعناع، شوید و ریحان منابع غنی منیزیم هستند. تخم کدو، هندوانه (خشک شده یا تف داده شده)

تخمه یکی از تنقلاتی است که مورد علاقه افراد بسیاری است و منبعی سرشار از منیزیوم است. تخم کدو در هر 100 گرم 535 میلی‌گرم منیزیوم دارد و تخم هندوانه 515 میلی‌گرم منیزیوم در هر 100 گرم دارد.

پودر کاکائو

شکلات‌های کاکائویی و سیاه رنگ هر روز در بین مردم بیشتر رواج پیدا می‌کنند و همچنین امروزه شکلات‌ها مانند گذشته خیلی شیرین نیستند و کالری کمتری هم دارند و در بعضی از شکلات‌ها مکمل‌های ویتامینی هم استفاده می‌شود که استفاده متعادل از آنها می‌تواند برای سلامت شما مفید باشد.

پودر قهوه دارای 499 میلی‌گرم منیزیم در هر 100 گرم است. و هر 100 گرم شکلات پخته شده کاکائویی سیاه دارای 327 میلی‌گرم منیزیوم است ولی یک شکلات معمولی کاکائویی 63 میلی‌گرم منیزیوم به ازای هر 100 گرم دارد.

بذر کتان و دانه‌های کنجد و کره کنجد

بذر کتان و کنجد منبعی مغذی از روغن‌های مفید برای سلامت قلب هستند و همچنین منبعی غنی از منیزیوم هستند. بذر کتان 329 میلی‌گرم منیزیوم به ازای هر 100 گرم دارد. و کنجد 351 میلی‌گرم منیزیوم به ازای هر 100 گرم در خود دارد. و کره کنجد به ازای هر 100 گرم دارای 362 میلی‌گرم منیزیوم است.

تخمه آفتاب گردان

تخمه آفتاب گردان منبع شماره یک برای ویتامین E منبع خوبی برای ویتامین B1 است. تخمه آفتاب گردان دارای 325 میلی‌گرم منیزیوم در هر 100 گرم هستند.

بادام و مغزها

مغز دانه‌ها بهترین چیزی برای مصرف به عنوان تنقلات است و از آنها در تهیه بعضی خوراکی‌ها هم می‌توان استفاده کرد. هر 100 گرم بادام حاوی 286 میلی‌گرم منیزیوم است.

ملاس

یک منبع خوب برای منیزیم ملاس است هر 100 گرم ملاس دارای 242 میلی‌گرم منیزیوم است.