

MAGNEZIJ KAO DODATAK PREHRANI

¹ Sadija Smajlović, ² Selma Valjevac,

¹ Zavod za javno zdravstvo Tuzla

² Student dodiplomskog studija Farmaceutskog fakulteta Univerziteta u Tuzli

Magnezij je metal koji se u ljudskom organizmu nalazi uglavnom u kostima (500-600 mmol) i unutarstaničnoj tekućini (500-850 mmol). Samo 12 do 20 mmol magnezija se nalazi u izvanstaničnoj tekućini u koncentraciji od 0,7 do 1,2 mmol po litri. Magnezij igra važnu ulogu u regulaciji probave i funkcija probavnog sustava. Sudjeluje kao ko-faktor u više od 300 enzimskih reakcija u tijelu. Značajan je u reguliranju potencijala stanične membrane (Na⁺, K⁺, ATP-aza) kao i u metabolizmu ugljikohidrata. Uz ATP sudjeluje u stvaranju želučane kiseline, koja je bitna za probavu hrane. Također, potreban je i pri stvaranju žuči te tako pomaže pri razgradnji masti i kolesterola. Važan je i za mišićnu aktivnost tako da nedostatak magnezija može uzrokovati srčanu aritmiju.

Uobičajenom prehranom dnevno unosimo 180-300 mg magnezija. Ima ga u mahunarkama (grah, grašak) svim vrstama oraha i orašastim plodovima te cjelovitim žitaricama i sjemenkama.

Preporučena dnevna doza za žene je 280 - 300 mg, a za muškarce 350 - 400 mg . Kada je potrebna primjena u obliku suplementa to je u količini od 250 do 350 mg/dnevno bilo u tabletama, tabletama za žvakanje ili šumećim tabletama. Za njegovu učinkovitost bitan je i unos kalcijuma. Potrebno je naglastiti da nije dovoljno uzimati suplemente samo povremeno i kratkotrajno, već barem 2-3 mjeseca (prema nekima i 6 mjeseci), kako bi se osjetio povoljan učinak.

Nedostatak magnezija povezan je s cijelim nizom simptoma i znakova: gubitak apetita, kronični umor, brzo zamaranje, grčenje mišića, razdražljivost, glavobolja, psihičke promjene.

MAGNESIUM AS A DIETARY SUPPLEMENT

¹ Sadija Smajlović, ² Selma Valjevac,

¹ Zavod za javno zdravstvo Tuzla

² Student dodiplomskog studija Farmaceutskog fakulteta Univerziteta u Tuzli

Magnesium is a metal that in the human body is mostly in bones (500-600 mmol) and in intercellular fluid (500-850 mmol). Only 12-20 mg of magnesium is in extracellular fluid concentration from 0.7 to 1.2 mmol per liter. Magnesium plays an important role in the regulation of digestive function and digestive system. He participated as a co-factor in more than 300 enzymatic reactions in the body. It is important in regulating cell membrane potential (Na⁺, K⁺, ATP-ase) and in the metabolism of carbohydrates. With ATP participates in the creation of gastric acid, which is essential for digestion of food. Also magnesium is needed in the creation of bile and in that way it helps to breakdown fats and cholesterol. It is important for muscle activity so that the lack of magnesium can cause cardiac arrhythmia.

Normal daily food intake of magnesium is 180-300 mg. It is found in legumes (beans, peas) to all kinds of nuts and whole grains and seeds.

The recommended daily dose for women is 280-300 mg and for men 350-400 mg. When you need the application in the form of supplements that amount is 250-350 mg / day either in tablet, chewable tablets or effervescent tablets. For magnesium efficiency is also essential input of calcium. It is necessary to underline that is not enough to take supplements only occasionally and temporarily, but at least 2-3 months (according to some, and 6 months) in order to feel beneficial.

Lack of magnesium is associated with a range of signs and symptoms: loss of appetite, chronic fatigue, rapid fatigue, muscle spasms, irritability, headaches, mental changes.