**В каких продуктах содержится магний / Magnesium (Mg)**

Нельзя недооценивать важность всех микро- и макроэлементов для организма человека. Одним из таких является магний. Он позволяет снизить риск появления рака, положительно сказывается на работе сердца. Относительно пользы этого элемента было несколько исследований. Последние подтверждают, что человек, в организм которого попадает суточная доза магния, снижает риск появления диабета на 33%. Как известно, эта болезнь является настоящим бичом современного человечества.

В организме человека постоянно находится около 70 г магния, 60% которого в костях, остальные 40% находятся в жидком состоянии, в сердечной мышце, мозге и мышечных тканях.



**Зачем организму нужен магний, его свойства и действие**

Магний участвует во множестве процессов, происходящих в человеческом организме, а именно:

* в работе головного мозга;
* поддерживает в тонусе мышцы ;
* в процессе формирования новых клеток;
* помогает сохранить здоровыми кости и зубы;
* в пищеварении;
* снижает негативное воздействие радиации на организм;
* отвечает за нормализацию работы почек;
* за энергетический обмен;
* помогает укрепить нервную систему;

Недостаточное количество магния в организме ведет к тяжелым расстройствам.

Организм не усваивает кальций без магния, витамина Д и фосфора. Он активно расходуется во время менопаузы, поэтому лучше магний вводить в этот период жизни в виде пищевых добавок. Магний снижает активность депрессии и при соблюдении ежедневной дозировки, позволяет полностью с ней справиться.

Несмотря на то, что магния в более зрелом возрасте организму надо меньше, в особенности, если речь идет об организме женщины, его баланс все равно надо поддерживать. Магний помогает процессу синтеза коллагена. Как известно, коллаген снижает признаки старения, делает кожный покров более плотным и эластичным. Поэтому, если организму не хватает магния, то проявления старости намного сильнее выражены.

Однако не стоит надеяться только на магний. Существует устойчивое мнение, что именно это вещество является единственным эффективным профилактическим средством от появления камней в почках. Действительно, он снижает риск появления камней, но даже если его будет достаточно в организме, а человек будет вести неправильный образ жизни и не соблюдать правила, которые позволяют предотвратить их появления, то ситуация не изменится.

Магний широко используется в лечении атеросклероза. Его используют в терапии нервных заболеваний и рекомендуют употреблять при эмоциональных расстройствах в качестве успокаивающего средства.

Для детей, магний не менее важен. Если его недостаточно в организме, то малыши отличаются девиантным поведением. Некоторые ученые напрямую связывают недостаток магния с аутизмом и  дислексией.

**Суточная норма магния для организма**

Считается, мужчины в возрасте от 20 до 40 лет должны получать 400 мг магния, после 40 лет – 420 мг. Для женской половины человечества эта цифра меньше – 300 мг, после 50 лет, им требуется еще меньше – 280 мг. В период вынашивания малыша, потребность в этом веществе увеличивается.

В возрасте от 1 до 3 лет, ребенку требуется 80 мг, с 4 до 8 лет – 130 мг. С 9 до 13 потребность составляет 240 мг. В подростковом возрасте (с 14 до 18 лет) – 410 мг нужно мальчикам, а девочкам – 360 мг.

Количество магния серьезно снижается при употреблении оральных контрацептивов. Особого внимания требуют девушки в период полового созревания, всевозможные проблемы могут возникать именно на фоне недостатка магния.

Понятное дело, что доза должна рассчитываться индивидуально, в зависимости от состояния здоровья и особенностей организма человека.

Однако самостоятельно не стоит себе назначать магний, так как его переизбыток приведет к не менее пагубным последствиям. Пограничный суточный порог магния для взрослого человека составляет 660-770 мкг, для подростков до 760 мкг. Если магния будет слишком много, то у человека начнет наблюдаться заторможенность и апатия, артериальное давление может сильно снижаться, может даже наблюдаться слабость в мышечных тканях. Ни в коем случае нельзя злоупотреблять магнием лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, он ведет к нарушению работы сердца и как следствие, к остановке этого важного органа.

**Симптомы нехватки магния в организме**

Как правило, при появлении симптомов нехватки магния, человек все списывает на усталость. Действительно, их легко спутать:

* постоянная усталость;
* раздражительность;
* спазмы в мышцах, вплоть до появления судорог;
* головокружение;
* плаксивость;
* высокое артериальное давление;
* тошнота, иногда доходящая до рвоты;
* онемение конечностей;
* восприятие любого стресса, как катастрофы;
* постоянно капризное настроение;
* путаница в сознании;
* беспокойство, у некоторых лиц даже доходит до панических атак;
* бессонница;
* постоянные головные боли;
* запор;
* кариес и проблемы с деснами;
* изжога.

Появление диабета 2 типа и остеопороза часто связывают с недостатком магния в организме. К тяжелым симптомам относят аритмию или неравномерное сердцебиение, которое привносит в жизнь человека много неудобств и неминуемо ведет к развитию более серьезных сердечно-сосудистых заболеваний.

**В каких продуктах содержится магний**

Этот элемент можно получить с довольно широкого перечня продуктов питания. Однако следует помнить, что для нормального усвоения магния, необходимо принимать кальций, как и наоборот, последний элемент плохо усваивается без первого.

Лидерами по содержанию магния являются свежие овощи. Даже если варите овощи, то ни в коем случае не выливайте отвар, а пейте его, именно в нем больше всего содержится этого полезного вещества. Связано это с тем, что магний является важным компонентом хлорофилла, то есть пигмента всех растений. Именно по этой причине этого вещества так много в пище растительного происхождения. Хотя последние исследования показали, что за последние 50 лет, в овощах сильно сократилось количество магния, из-за бесконтрольного использования удобрений и химикатов.

Рекомендуется повысить потребление витамина В6, который стимулирует усвоение магния. Этот витамин содержится практически во всех овощах, но если они прошли через процесс заморозки, то витамин улетучивается.

Повышенное количество магния требуется при стрессе. Также он сильно расходуется при голодании. Кофе и алкогольные напитки стимулируют процесс выведения магния из организма, поэтому рекомендуется сократить их в своем рационе.

Откажитесь от фастфуда, выпечки и напитков с сахаром и газом. Эти продукты хоть напрямую и не выводят магний из организма, но не являются полезными.

**Продукты растительного происхождения**

Больше всего магния содержится в черном шоколаде. Только в 30 гр сладости – 64 мг, а это целых 16% от суточной требуемой дозы.

Следующие в списке:

* шпинат, в среднем пучке по размеру содержится 157 мг;
* пшеничные хлебобулочные изделия из цельнозерновой муки, 160 мг на 1 стакан;
* авокадо, в 1 плоде содержится 58 мг;
* ячневая каша – 150 мг;
* отруби пшеничные содержат 448 мг;
* стакан киноа содержит 118 мг;
* халва из подсолнечных семян – 178 мг;
* гречка – 257 мг;
* картофель – 31 мг;
* овсяная каша – 129 мг;
* морская капуста 170 мг;
* тофу, в половине стакана которого содержится – 37 мг.

И, конечно же, это орехи: арахис, миндаль, кешью. Но всегда следует помнить, что любые орехи очень калорийные и употреблять их следует в меру.

**Продукты животного происхождения**

Больше всего магния содержится в осетровой икре – 129 мг. В остальных сортах рыбы и морепродуктах не так много этого вещества, больше всего в:

* кальмарах 90 мг;
* осетре 75 мг;
* морском окуне и палтусе по 60 мг;
* минтае 55 мг;
* креветках 50 мг;
* наваге и ставриде по 40 мг.

Мясные продукты также не могут похвастаться большим количеством магния, но все же элемент можно получить при их употреблении:

* кролик 25 мг;
* постная свинина 24 мг;
* говядина 22 мг;
* баранина и жирная свинина 20 мг;
* индейка и куриные бройлеры 19 мг;
* курятина, печень и почки говядины по 18 мг

В яйцах перепелов по 32 мг, а в куриных желтках только 15 мг, в белке еще меньше – 9 мг.

В молочных продуктах не так много магния, но все же даже из них в организм поступает этот полезный элемент. В молоке всего лишь 11 мкг. В сыворотке, йогурте, сметане, ряженке только по 10 мкг, в кефире – 12 мкг. В сырах больше магния:

* Брюнусте 70 мкг;
* Пармезане 44 мкг;
* Швейцарском 33 мкг;
* Эдаме и Рокфоре 30 мкг;
* Гауде по 29 мкг;
* Чеддере и Моцареле 27 мкг;
* Филадельфии 22 мкг.

В твороге и сливочном сыре всего лишь по 9 мкг. А в женском молоке всего – 3 мкг магния.

**Продукты, содержащие магний в большом количестве**

Для пополнения количества магния в организме, следует налегать на следующие продукты:

|  |  |
| --- | --- |
| название | количество магния, мкг на 100 г продукта |
| Отруби пшеничной муки | 611 |
| Семечки тыквы | 534 |
| Мак | 442 |
| Какао | 440 |
| Соевая мука | 429 |
| Бразильский орех | 376 |
| Семена кунжута | 351 |
| Миндаль | 304 |
| Кешью | 270 |
| Гречневая крупа | 257 |
| Проросшие ростки пшеницы | 250 |
| Овсяные отруби | 235 |
| Кедровые орешки | 234 |
| Имбирь (высушенный, в виде специй) | 214 |
| Арахис | 185 |
| Мускатный орех | 183 |
| Морская капуста | 170 |
| Орехи грецкие | 169 |
| Фундук | 160 |
| Овес | 139 |
| Нут | 119 |

Также рекомендуется налегать на шпинат и фасоль. В качестве десерта, который содержит много магния, следует выбирать сушеные финики или семена подсолнуха.

Даже в растворимом кофе содержится огромное количество магния – 327 мкг.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что и магний, и прочие микро- макроэлементы, крайне полезны и должны поступать в организм. Все они взаимодействуют между собой и обязаны присутствовать в ежедневном рационе.

ИСТОЧНИК: <https://pravilnoyepitaniye.ru/vitaminyi-i-mineralyi/v-kakih-produktah-soderzhitsya-magnij-magnesium-mg.html>