

Αυτά είναι τα πρώτα συμπτώματα όταν υπάρχει έλλειψη μαγνησίου στον οργανισμό σας

Έχετε ακούσει ποτέ για χαμηλά επίπεδα μαγνησίου στο αίμα; Ίσως όχι... Αλλά οι ειδικοί υποστηρίζουν πως δημιουργεί πολλά προβλήματα στον οργανισμό, σύμφωνα με έρευνα στην Ιταλία.

Το μαγνήσιο βοηθάει στη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης σε νορμάλ επίπεδα αλλά βοηθάει και στη σωστή δόμηση δυνατών οστών.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΧΑΜΗΛΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΜΑΓΝΗΣΙΟΥ

- Χρόνια κόπωση
- Καρδιακά προβλήματα
- Αϋπνία
- Κράμπες στα πόδια
- Χαμηλή Αρτηριακή Πίεση
- Ημικρανία
- Ναυτία
- Μικρή μνήμη- Σύγχυση- Μαθησιακές Δυσκολίες
- Οστεοπόρωση

ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΟΜΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΡΟΥΜΕ ΜΑΓΝΗΣΙΟ;

- Ωμό σπανάκι
- Άλλα πράσινα λαχανικά όπως το κατσαρό λάχανο, σέσκουλα, γογγύλια και σπόρους, όπως σουσάμι και κολοκύθα
- Αμύγδαλα, φιστίκια και τα καρύδια?
- Τα ψάρια, όπως το σκουμπρί, ο τόνος
- Φακές και άλλα όσπρια όπως τα φασόλια και τα ρεβίθια
- Σπόροι όπως το καστανό ρύζι, κεχρί, φαγόπυρο, κριθάρι και βρώμη
- Αβοκάντο
- Μπανάνες

- Αποξηραμένα φρούτα, όπως σύκα, βερίκοκα, δαμάσκηνα και σταφίδες
- Μαύρη σοκολάτα (τουλάχιστον 75% κακάο).
- Δυόσμος

Πηγή: www.medicalnews.gr