

المغنيسيوم قد يساعد في التخلص من "القاتل الصامت"



الخميس 25 يناير 2018 12:01 م

ال موقع ألماني: إن المغنيسيوم له فوائد صحية تساعد على تخفيض ضغط الدم عند الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم إذا تبين أن هؤلاء الأشخاص يعانون من نقص في مادة المغنيسيوم

وأظهرت دراسات كثيرة أن نسبة كبيرة من المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم لديهم نقص في المغنيسيوم، ما يؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية، وبالتالي ارتفاع ضغط الدم، كما ذكر الموقع الألماني "هايل براكسيس نيت".

وبما أن ارتفاع ضغط الدم يتسبب في أمراض القلب والأوعية الدموية، فإن إمداد الجسم بالمغنيسيوم من الممكن أن يحدّ بشكل كبير من خطر الإصابة بهذه الأمراض، وبّه المركز الألماني بأهمية إمدادات المغنيسيوم للحفاظ على ضغط الدم في مستوياته العادية، وكذلك سلامة القلب

ويوجد المغنيسيوم في الخضراوات الورقية الخضراء والمكسرات والسمك واللحم ومنتجات الألبان

وللتأكد من مستوى المغنيسيوم يجب مراجعة الطبيب، وإذا كان هناك نقص فيه، فيحدد الطبيب كيفية رفعه، عبر الغذاء أو تناول المكملات الغذائية