

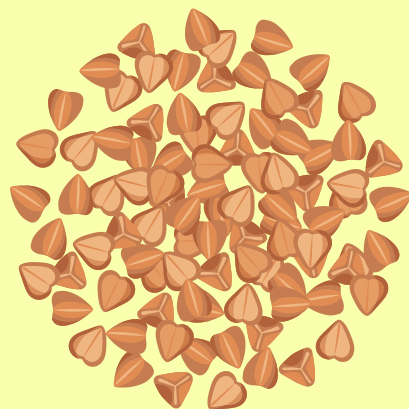
Vitaminai ir Mineralinės medžiagos

MAGNIS (Mg)



Magnis yra svarbus daugelio metabolinių procesų aktyvatorius. Dalyvauja daugiau kaip 300 fermentų veikloje.

Magnis rezorbuojamas (įsiurbiamas) plonojoje žarnoje, o iš organizmo pašalinamas su šlapimu (95%), išmatomis, taip pat nedidelis kiekis su tulžimi ir prakaitu.



Mokslinių tyrimų duomenimis, daugumos kraštų žmonėms magnio trūksta.

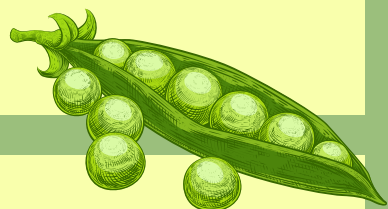
Trūkstant magnio gali sulėtėti augimas, atsirasti blyškumas, silpnumas, raumenų ir nervų dirglumas.

Magnio trūkumas didina jautrumą stresui.

Jo koncentracija sumažėja sergant cukriniu diabetu, sutrikus rezorbcijai žarnyne.

Magnio reikšmė:

- Svarbus angliavandenių, riebalų ir energijos apykaitai.
- Labai svarbus termoreguliacijai.
- Svarbus baltymų sintezei.
- Pagerina kraujotaką, slopina trombų susidarymą.
- Stabilizuoja širdies ritmą.
- Atpalaiduoja raumenis.



Magnio trūkumas gali pasireikšti ne tik dėl per mažo jo kiekio, gaunamo su maistu, bet ir dėl malabsorbcijos (nepakankamo pasisavinimo), skysčių ir elektrolitų praradimo (pvz. viduriuojant), bei inkstų disfunkcijos.



Svarbiausi magnio šaltiniai:



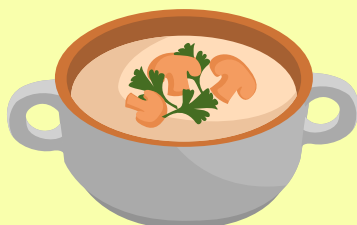
Magnio kiekis (mg/100g):

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| • Kakava 502mg | • Špinatai 61mg |
| • Griekiai 218mg | • Duona 52-83mg |
| • Pupelės 173mg | • Petražolių lapai 51mg |
| • Žirniai 122mg | • Rūgštynės 19mg |
| • Džiovinti baravykai 102mg | • Krapai 14mg |

Siūlome pasigaminti grikių ir miško grybų sriubos - papildyti magnio atsargas.



<https://www.sveikatos-biuras.lt/straipsniai/misko-grybu-sriuba-su-griekiais/>



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

