

منیزیم چه نقشی در سلامت مردان دارد؟

منیزیم چیزی فراتر از یک ماده معدنی ساده است. این عنصر حیاتی، نقشی اساسی در سلامت مردان ایفا می‌کند.

به گزارش سایت خبری پُرسون، منیزیم چیزی فراتر از یک ماده معدنی ساده است؛ این عنصر حیاتی، نقشی اساسی در سلامت مردان ایفا می‌کند. برای آگاهی بیشتر، ادامه‌ی مطلب را بخوانید!

در حالی که ویتامین‌ها و مواد معدنی شناخته‌شده‌تری معمولاً در صدر توجه قرار می‌گیرند، منیزیم در سکوت و بدون هیاهو، نقش مهمی در بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی در بدن انسان ایفا می‌کند. برای مردان، مصرف کافی منیزیم با طیفی از عملکردهای مهم حیاتی مرتبط است؛ از حفظ سلامت قلبی-عروقی گرفته تا پشتیبانی از سطح تستوسترون و بهبود سلامت کلی.

اما دقیقاً این ماده معدنی قدرتمند چه کاری برای بدن مردان انجام می‌دهد؟ و آیا به اندازه‌ی کافی آن را دریافت می‌کنید؟

در ادامه، نکات کلیدی مطرح‌شده را مرور می‌کنیم.

منیزیم چه نقشی در سلامت مردان دارد؟

منیزیم در همه‌چیز، از تولید انرژی و عملکرد عصبی گرفته تا انقباض و شل شدن عضلات نقش دارد. در بدن مردان، تأثیر آن در چندین حوزه‌ی کلیدی قابل مشاهده است:

۱. حامی سلامت قلب

بیماری‌های قلبی-عروقی یکی از مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده‌ی سلامت مردان هستند، و منیزیم نقشی کلیدی در حفظ سلامت قلب ایفا می‌کند. منیزیم به تنظیم فشار خون، ریتم‌های طبیعی قلب و بهبود سلامت کلی قلب کمک می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطح کافی منیزیم با کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا و سایر بیماری‌های قلبی مرتبط است.

۲. پشتیبانی از تستوسترون

با افزایش سن، سطح تستوسترون در بدن مردان به طور طبیعی کاهش می‌یابد. منیزیم عنصری کلیدی برای پشتیبانی از تولید سالم تستوسترون است. مشخص شده است که منیزیم می‌تواند سطح تستوسترون را، به‌ویژه در مردانی که سطح آن در بدنشان پایین‌تر از حد طبیعی است، افزایش دهد. همچنین، منیزیم با کاهش سطح گلوبولین متصل‌شونده به هورمون‌های جنسی (SHBG)، موجب افزایش دسترسی تستوسترون فعال در بدن می‌شود. این امر می‌تواند منجر به افزایش انرژی، رشد توده‌ی عضلانی و بهبود میل جنسی شود.

۳. عملکرد عضلانی و بهبود توان ورزشی

چه در باشگاه مشغول تمرین باشید و چه درگیر فعالیت‌های روزمره، عضلات شما به منیزیم وابسته‌اند. این ماده‌ی معدنی برای انقباض و انبساط عضلات ضروری است. مصرف مناسب منیزیم می‌تواند عملکرد ورزشی را بهبود بخشد، از گرفتگی عضلانی پیشگیری کند و به سلامت کلی عضلات کمک کند. افرادی که به‌طور منظم فعالیت فیزیکی دارند، به دلیل تعریق بیشتر، منیزیم بیشتری از دست می‌دهند؛ بنابراین دریافت کافی آن اهمیت دوچندانی پیدا می‌کند.

۴. نگهبان سلامت استخوان‌ها

گرچه کلسیم معمولاً با سلامت استخوان‌ها پیوند خورده است، منیزیم نیز در این زمینه به همان اندازه مهم است. بخش زیادی از منیزیم بدن در استخوان‌ها ذخیره شده و در همکاری با سلول‌های استخوان‌ساز و هورمون‌های تنظیم‌کننده‌ی کلسیم، به حفظ تراکم استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند.

۵. بهبود کیفیت خواب و مدیریت استرس

در دنیای پرتنش و پرشتاب امروز، استرس به نوعی همراه همیشگی ماست. منیزیم با تنظیم عملکرد سیستم عصبی و کاهش سطح هورمون کورتیزول (هورمون استرس)، در مدیریت استرس نقش دارد. همچنین به حفظ عملکرد طبیعی روانی، از جمله مقابله با اضطراب، کمک می‌کند. منیزیم با شل کردن

عضلات نیز می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و درمان بی‌خوابی کمک کند.

۶. سوخت‌وساز و کنترل قند خون

منیزیم در متابولیسم بدن، از جمله فرایند تبدیل غذا به انرژی، نقش اساسی دارد. همچنین در تنظیم سطح قند خون و افزایش حساسیت به انسولین مؤثر است؛ عاملی که به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک می‌کند.

۷. باروری مردانه

هرچند کمتر درباره‌ی آن صحبت می‌شود، منیزیم در باروری مردان نیز نقشی مهم ایفا می‌کند. این ماده برای سلامت اسپرم‌ها ضروری است؛ از جمله تحرک اسپرم (توانایی حرکت کردن)، سلامت DNA و تولید انرژی در سلول‌های اسپرم. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سطوح پایین منیزیم با ناباروری مردانه مرتبط است.

علائم کمبود منیزیم

با وجود اهمیت فراوان منیزیم، کمبود آن بسیار رایج است. رژیم غذایی سرشار از غذاهای فرآوری‌شده، مصرف برخی داروها و استرس مزمن می‌توانند سطح منیزیم بدن را کاهش دهند.

علائم کمبود منیزیم ممکن است در ابتدا خفیف باشند، اما می‌توانند شامل موارد زیر شوند:

• ضعف و خستگی

• اسپاسم یا گرفتگی عضلات

• احساس بی‌حسی یا گزگز

• ضربان‌های غیرطبیعی قلب

• تهوع، کاهش اشتها یا استفراغ

• سردرد و میگرن

• بی‌خوابی یا دشواری در خواب

اگر هر یک از این علائم را تجربه می‌کنید، توصیه می‌شود برای بررسی سطح منیزیم با پزشک مشورت کنید.

چگونه منیزیم کافی دریافت کنیم؟

برای مردان بالغ، مقدار توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه منیزیم حدود ۴۰۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم در روز است.

دکتر سربو استاوا تأکید می‌کند که منیزیم را می‌توان به راحتی از طریق غذاهای طبیعی و کامل دریافت کرد، از جمله:

• سبزیجات برگ‌دار تیره

• آجیل و دانه‌ها

• غلات کامل

• حبوبات

• شکلات تلخ

• آووکادو

• ماهی‌های چرب

جمع‌بندی

منیزیم چیزی فراتر از یک ماده‌ی معدنی ساده است؛ این عنصر حیاتی، یکی از ارکان سلامت مردان به‌شمار می‌رود. با تمرکز بر مصرف غذاهای غنی از منیزیم و استفاده‌ی هوشمندانه از مکمل‌ها در صورت نیاز، مردان می‌توانند گامی مؤثر در جهت حفظ سلامت قلب، هورمون‌ها، عضلات، استخوان‌ها و کل بدن خود بردارند.