

Širdies permušimai: gal jums iš tikrųjų tiesiog trūksta magnio?



Sužinokite, kodėl šis mineralas yra toks svarbus jūsų sveikatai ir kaip galite jo gauti pakankamai.

Tikriausiai žinote, kad kaulams reikia kalcio. Taip pat galite žinoti, kad raumenims reikia kalio. Bet ar žinojote, kad magnis yra svarbus jūsų širdies sveikatai? Mineralinis magnis yra būtinas šimtams biocheminių jūsų kūno reakcijų. Tai padeda išlaikyti kaulus stiprius, nervus ir raumenis tinkamai veikti, taip pat kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje. Magnis taip pat reikalingas pastoviam širdies plakimui palaikyti ir normaliam kraujospūdžiui palaikyti. Skaitykite toliau, kad sužinotumėte, kodėl magnis yra svarbus širdies sveikatai ir geri šios svarbios maistinės medžiagos šaltiniai.

Kiek magnio pakanka?

Remiantis Nacionaliniais sveikatos institutais, suaugusio žmogaus organizme yra 25 gramai magnio, daugiausia kauluose. Šis kiekis priklauso nuo kelių veiksnių, tokių kaip dieta ir žmogaus inkstų funkcija. „Daugelis žmonių negauna pakankamai magnio savo mityboje“, - sako Dhanunjaya Lakkireddy, MD, Amerikos kardiologijos kolegijos elektrofiziologijos tarybos pirmininkė.

Rekomenduojama magnio dieta (RDA) - tai yra kiekis, kurį turėtumėte suvartoti per dieną - skiriasi priklausomai nuo jūsų amžiaus ir lyties (nors magnis visiems yra vienodai reikalingas). Vidutiniškai 19–30 metų vyrams RDA yra 400 miligramų (mg), o to paties amžiaus moterims - 310 mg. Tiems, kurie yra 31 metų ir vyresni, vyrai turėtų gauti 420 mg magnio per dieną, o moterys - 320 mg per parą. Jei žmogaus magnio kiekis yra mažesnis nei 1,8 mg decilitre, manoma, kad jam yra magnio trūkumas, aiškina dr. Lakkireddy.

Kaip jūsų kūnas reguliuoja magnio kiekį

Mažiau nei 1 procentas organizmo magnio yra kraujyje (magnis cirkuliuoja kraujyje). Daugiausia magnio (iki 60 proc.) Yra kauluose – todėl magnis yra ypač svarbus. Likusi dalis yra ląstelių viduje, pažymi Hugh Calkinsas, medicinos profesorius ir Baltimorės Johns Hopkins medicinos širdies aritmijų tarnybos direktorius. Sveikiems žmonėms magnio trūkumas yra neįprasta būklė, sako dr. Calkinsas, nes inkstai padeda kontroliuoti, kiek magnio yra organizme. Pavyzdžiui, kai jūsų magnio lygis yra mažas, su šlapimu jo išsiskiria mažiau (taip magnis yra taupomas). Jei jūsų sveikatos priežiūros paslaugų teikėjas įtaria, kad jums trūksta magnio, jis gali užsakyti kraujo tyrimą, kad patikrintų jūsų magnio kiekį.

Magnis padeda širdžiai palaikyti normalų ritmą

Magnis yra labai svarbus sveikam širdies ritmui, nes jis dalyvauja kitų elektrolitų, tokių kaip kalcis ir kalis, pernešime į ląsteles. Elektrolitai yra labai svarbūs nervų signalams ir normaliam širdies plakimui

(ypač magnis). Tyrimai rodo, kad magnio trūkumas arba ribotas magnio vartojimas padidina neregulius širdies plakimus (kitaip širdies permušimai), vadinamus aritmijomis.

Gegužės mėn. Kardiologijos tyrimuose ir praktikoje paskelbtoje apžvalgoje mokslininkai nustatė, kad mažas magnio kiekis kraujyje gali padidinti širdies ir kraujagyslių ligų išsivystymo riziką. Be to, tyrimas parodė, kad mažas magnio kiekis yra susijęs su prieširdžių virpėjimu (afib), dažniausiai pasitaikančiu širdies ritmo sutrikimu. Tai įvyksta, kai dėl širdies elektros sistemos gedimo virpa viršutinės širdies kameros. Todėl magnis širdžiai yra ypatingai svarbus.

Kam gresia magnio trūkumas?

Su amžiumi magnio absorbcija organizme mažėja ir gali išsivystyti nuolatinis magnio trūkumas (magnis sunkiau pasisavinamas). Magnio trūkumą taip pat gali sukelti tam tikros sąlygos, įskaitant alkoholizmą, nepakankamą mitybą, preeklampsiją (jei moteris nėščia), virškinimo sutrikimą, pvz., Krono ligą ar opinį kolitą, diabetą ar lėtinį viduriavimą. Todėl esant šioms būklėms yra svarbu sekti ar magnio kiekis jūsų organizme yra sumažėjęs ar nėra magnio trūkumo.

Ilgalaikis tam tikrų vaistų vartojimas gali sukelti per didelį magnio išsiskyrimą (magnis per greitai ar per gausiai pašalinamas). Tai diuretikai, tokie kaip Lasix (furosemidas), taip pat protonų siurblio inhibitoriai, tokie kaip Nexium (esomeprazolas) ir Prevacid (lansoprazolas), vartojami gastroezofaginio reflukso ligai gydyti. Kadangi vyresnio amžiaus žmonės dažniau vartoja šiuos vaistus, jiems yra didesnė magnio trūkumo rizika (magnis organizme sumažėja).

Kaip gauti daugiau magnio

Ekspertai pataria žmonėms maistines medžiagas gauti pirmiausia iš maisto. „Tik 1 uncijoje migdolų ar anakardžių yra 20 procentų kasdienio magnio, kurio reikia suaugusiam žmogui“, - sako Lakkireddy. Nors magnis dedamas į kai kuriuos maisto produktus, pavyzdžiui, pusryčių dribsnius, yra keletas puikių natūralių šio mineralo šaltinių:

- Sojos produktai, tokie kaip tofu ar sojos pienas
- Žalios lapinės daržovės, pavyzdžiui, špinatai
- Ankštiniai augalai
- Juodos pupelės
- Avokadai
- Bananai

Kada kreiptis dėl magnio papildų

„Pacientai, kurių inkstų funkcija nėra normali, turėtų labai atsargiai vartoti per daug magnio, nes jis gali būti toksiškas dideliu kiekiu“, - sako Lakkireddy. Pasak Lakkireddy, maisto papilduose esančios magnio formos, kurias organizmas lengviau įsisavina, yra įvairus magnis, toks kaip magnio aspartatas, magnio citratas, magnio laktatas ir magnio chloridas.

Per didelis magnio kiekis iš maisto nėra pavojus, nes inkstai išskiria tai, ko organizmui nereikia. Tačiau didelės magnio dozės iš papildų gali sukelti viduriavimą, pykinimą ir skrandžio spazmus. Ekstremalios magnio dozės, viršijančios 5000 mg per parą, gali būti mirtinos – magnis yra būtinas organizmui, tačiau nereikia jo perdozuoti. Jei nerimaujate dėl magnio kiekio, pasitarkite su gydytoju, kad sužinotumėte, kaip galite gauti kuo daugiau šios vertingos maistinės medžiagos, nes magnis

vienas svarbiausių mikroelementų.

<https://www.everydayhealth.com/atrial-fibrillation/diet/where-to-get-your-magnesium-for-healthy-heart/>

#magnis, #magnio trūkumas, #magnio trūkumas, #širdies permušimai, #širdies permusimai, #širdies permusimai.