

Магний и его роль в организме.

Mg

12

МАГНИЙ

24,312

2

8

2

Характеристика магния.

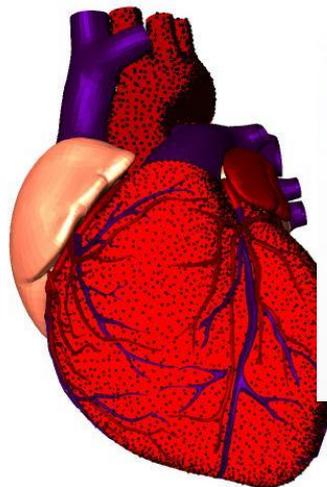
- Магний – биоэлемент, постоянная составная часть организма человека. Обладает антистрессовым действием.
- Магний -4й среди катионов и 2й после калия внутриклеточный катион.
- Магний влияет на образование злокачественных опухолей: там, где почвы богаты магнием (берега Нила) опухоли встречаются редко, там, где почвы бедны магнием(Великобритания), опухоли встречаются часто. Магний – составная часть хлорофилла- зеленого пигмента растений.

Содержание магния в организме.

- В организме человека содержится 20-25 г магния. 50-70% в костной ткани и зубах.
- 20% в мышцах, 19% в печени и мозге, 1% во внутриклеточной жидкости.
- 75% магния находится в ионизированном состоянии, то есть в виде катионов.
- Магниевый баланс регулируется почками.
- Суточная потребность магния 50-300 мг.

Значение магния в организме.

- Главное значение магния в регуляции работы таких важных органов как мозг, сердце и костно-мышечная система.

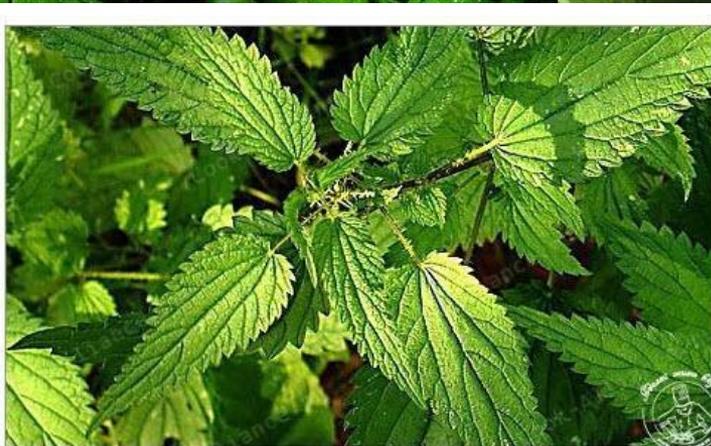
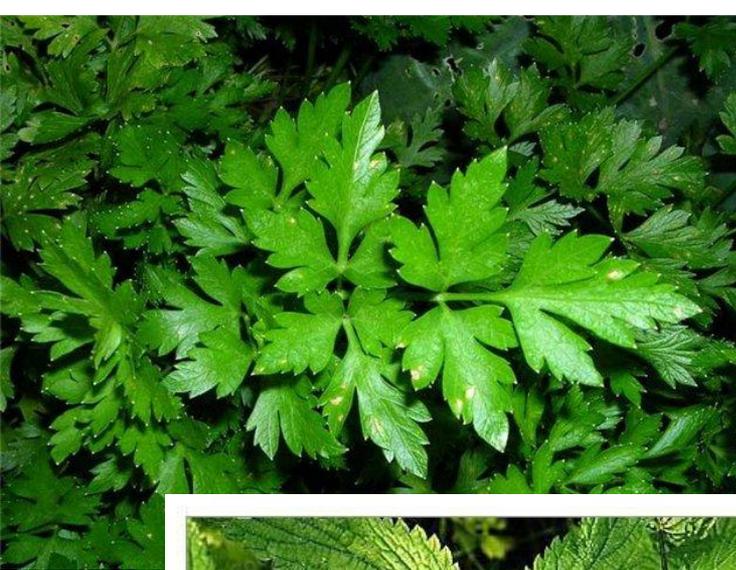


Свойства и роль магния.

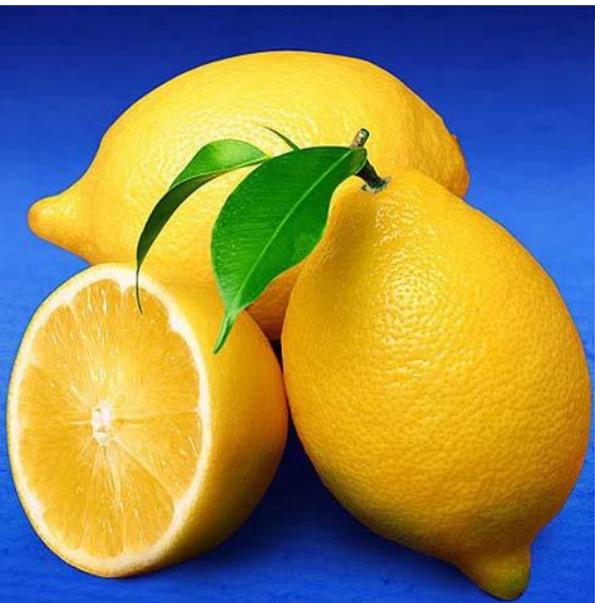
- Магний влияет на метаболизм инсулина.
- Связан с синтезом АТФ, влияет на энергетический обмен.
- Участвует в работе около 300 ферментов.
- Обеспечивает здоровье сердца.
- Нормализует работу эндокринных желез.
- Защищает от ионизирующего облучения.
- Позволяет адаптироваться к холоду.
- Необходим для синтеза белка.
- Стимулирует фагоцитоз, участвует в синтезе антител.
- Магний – строительный материал для тканей легких.
- Предупреждает образование камней в почках.

Продукты, богатые магнием.

- Травы и зелень: петрушка, салат, шпинат, крапива, алоэ вера.



Магний в овощах и фруктах.



Магний в лекарственных растениях.



А так же в ржаном хлебе и какао и орехах.



Следствия дефицита магния

- Болезни мозга, сердечнососудистой системы, белокровие.
- Нарушение электролитного обмена в миокарде.
- Снижение скорости кровотока.
- Нарушение сна, ночные кошмары.
- Нарушение работы эндокринных желез.
- Повышение холестерина.