

Роль магния в организме человека

Подготовила: Шелепова Виктория 10 Г

Поддерживает
нервную систему



Стимулирует работу
кишечника



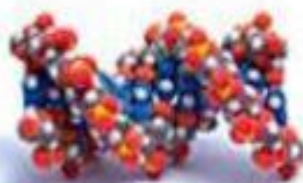
Выводит
холестерин



Стимулирует
отделение желчи



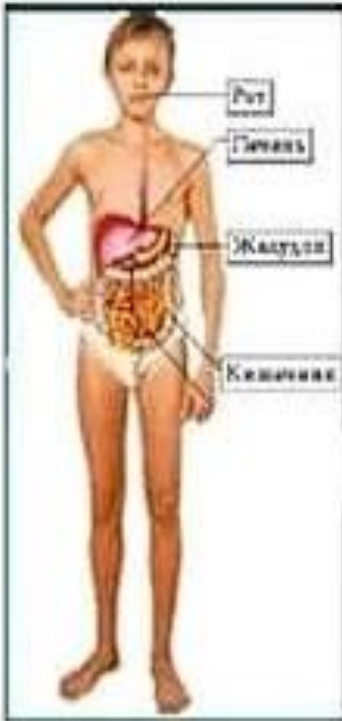
Источник энергии
для клеток



Поддерживает
сердечную мышцу



МАГНИЙ

Металл	Биологическая роль	Токсическое действие избытка металла
МАГНИЙ Mg 	Соли магния проявляют антисептическое и сосудорасширяющее действие, понижают артериальное давление и содержание холестерина в крови, оказывают успокоительное действие на нервную систему, играют важную роль в профилактике и лечении рака, благотворно действуют на органы пищеварения	Приводит к нарушению минерального обмена, нарушению баланса обмена магния вызывает повышенную смертность от сердечно – сосудистых заболеваний и болезней желудочно – кишечного тракта

Продукты питания богатые магнием (Mg)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Кешью



270 мг

Гречка



258 мг

Горчица



238 мг

Кедровые орехи



234 мг

Миндаль



234 мг

Фисташки



200 мг

Арахис



182 мг

Фундук



172 мг

Морская капуста



170 мг

Ячневая крупа



150 мг

Овсянка



135 мг

Пшено



130 мг

Грецкий орех



120 мг

Горох



107 мг

Фасоль



103 мг

Признаки дефицита магния

бессонница, утренняя усталость (даже после долгого сна)

раздражительность, повышенная чувствительность к шуму, недовольство

головокружение, потеря равновесия

появление мерцающих точек перед глазами

изменения в кровяном давлении, нарушение сердцебиения

мышечные спазмы, судороги, подергивания

спазматические боли в желудке, сопровождающиеся поносом

выпадение волос, ломкость ногтей

частые головные боли

Признаки избытка магния

сонливость, нарушение координации, речи

заторможенность

замедление пульса

тошнота, рвота, понос

сухость слизистых оболочек (особенно полости рта)

