# عند المعاناة من نقص المغنيسيوم بجسمك..عليك بهذه الأعشاب!

يعتبر المغنيسيوم من أهم الأملاح المعدنية الموجودة في الجسم، لأنو موجود في تركيب العظام، والخلايا، والأنسجة.

ومع أهمية المغنيسيوم للجسم، فإن أعدادا متزايدة تعاني نقص المغنيسيوم، فما أعراض نقصه؟ وما الأعشاب التي تحتوي عليه؟

يتهاون كثيرون في مشكلة نقص المغنيسيوم، الأمر الذي يحذر منه خبراء الصحة، فنقص المغنيسيوم له تأثير سلبي على بعض الأمراض المزمنة، وهو يدخل في تركيب العظام، والخلايا، والأنسجة وكذلك الدم، وذلك وفقا لتقرير للدويتشه فيله.

أما نقص المغنيسيوم الحاد، فمن الممكن أن يؤدي إلى الإصابة بما يأتي:

الخدر

الغثيان

التقيؤ

الهلوسة، حسب ما نقل دويتشه فيله عن موقع "غيزوندهايت هويته" الألماني المعني بشؤون الصحة. وهنا ينصح خبراء الصحة أولئك الذين يعانون أحد هذه الأعراض بضرورة إجراء اختبار بسيط للدم للتثبت مما إذا كانت نسبة المغنيسيوم في الدم كافية.

فوائد المغنيسيوم

وفقا لدراسة نشرها موقع "ديلي هيلث بوست" -حسب ما نقل دويتشه فيله- فإن للمغنيسيوم دورا مهما في العمليات الخلوية مثل عملية الأيض (التمثيل الغذائي) ونقل الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد في الجسم، فضلا عن أهميته في تكاثر الخلايا ونقل الإشارات في الجسم.

ويمكن لنقص المغنيسيوم أن يؤثر سلبا على بعض المشاكل الصحية مثل نقص المناعة المكتسب والاكتئاب وأمراض القلب والسكري وهشاشة العظام وغيرها من الأمراض المزمنة. ومن الممكن الحصول على المغنيسيوم عبر العديد من الأعشاب والتوابل، وفي ما يأتي بعض الأعشاب اللذيذة والغنية بالمغنيسيوم.

ووفقا لموقع هارفارد فإن الحد الغذائي الموصى به (RDA) للبالغين الذين تراوح أعمارهم بين 19-51 عاما من المغنيسيوم هو 420-400 مليغراما يوميا للرجال و320-310 مليغراما للنساء.

1. الشبت

الشبت من الأعشاب المعروفة منذ زمن بعيد، إذ يستخدم في تحضير كثير من الأطباق، فهو معروف بنكهته المميزة، فضلا عن أنه غني بالمغنيسيوم، ففي كل 200 غرام من الشبت يوجد ما يعادل 357 مليغراما من المغنيسيوم.

2. النعناع

وفقا لموقع "غيزونديه إيرنيرونغ"، تحتوي 200 غرام على 422 مليغراما من المغنيسيوم. ويتميز النعناع بمذاقه المنعش ويمكن إضافته إلى بعض الأطباق مثل سلطة الفواكه، فضلا عن إمكانية مضغه للحصول على نفس منعش.

3. الريحان

يعدّ الريحان من أفضل الأعشاب المستخدمة في علاج نقص المغنيسيوم، فكل 200 غرام من الريحان تحتوي على نحو 556 مليغراما من المغنيسيوم. ويتميز الريحان بمذاقه اللذيذ، ويستخدم في إعداد العديد من الأطباق الإيطالية، فضلا عن إمكانية استخدامه في السلطة وتناوله مع بعض المكسرات.

4. الزعتر

يحتوي الزعتر الطازج على 317 مليغراما من المغنيسيوم في كل 200 غرام من الزعتر. ومن الأفضل تناول الزعتر طازجا، فالزعتر الجاف لا يحتوي على هذا القدر العالي من المغنيسيوم، ويتميز الزعتر بطعمه الحار والحامض ومن المعتاد إضافته إلى أطباق الدواجن والأسماك.

5.الكزبرة

تعدّ الكزبرة واحدة من أقدم التوابل المعروفة، وفي كل 200 غرام من الكزبرة يوجد نحو 498 مليغراما من المغنيسيوم، وغالبا ما تستخدم الكزبرة في تحضير الحساء وعند سلق الخضار أيضا، فضلا عن استخدامها في كثير من الأطباق الشرقية