



Магний - важный минерал, который большинство людей не получает в достаточном количестве. Когда Вы не получаете достаточного количества магния в продуктах питания, у вас могут возникнуть некоторые признаки его дефицита. Эти признаки включают мигрень, потерю аппетита, усталость, депрессии, рвоту или тошноту, увеличения веса и высокое кровяного давления.

Минеральный магний важен для многих биологических процессов, которые происходят в нашем теле. Он помогает в поглощении организмом кальция. Рекомендуемые ежедневные дозы для женщин - 320 мг. Чтобы получить правильное количество, Вы должны кушать еду, богатую магнием или употреблять пищевые добавки с магнием.

Магний помогает в сохранении вашего здорового сердца, и помогает вашему телу переработать такие минеральные вещества, как кальций и калий, предотвратить запор, устранить почечные камни, желчные камни, и остеопороз. Если у Вас диабет или сердечно - сосудистое заболевание, поддержание соответствующего уровня магния в организме не менее важно. Магний помогает стабилизировать сердечные ритмы, предотвращая неправильное свертывание крови в сердце. Употребление добавок с

магнием помогает улучшить уровень инсулина и глюкозы.

Женщины всех возрастов извлекут выгоду из наличия правильного количества магния в продуктах питания, так как это поможет укрепить их кости, формирование зубов, минимизировать риск преждевременного старения, и уменьшить признаки менопаузы. Магний будет также помогать процессу восстановления от сердечного приступа, и поддерживать мышцы в хорошем состоянии.

Добавление орехов в вашу диету поможет вам получить ежедневное количество магния, в котором Вы нуждаетесь. Орехи можно употреблять бразильские, кедровые, грецкие, или миндаля. Употребление семечек подсолнуха, тыквы - другой способ добавить в организм магний. Фасоль, черные бобы, соя также содержат магний. Также хорошими источниками магния являются шпинат и другие салаты.

Употребляйте морскую рыбу, если вы хотите добавить больше магния в свою диету. Бельмо, сайда, тунец, и палтус содержат большое количество магния. Фрукты, которые содержат большое количество магния : артишоки, бананы, и высушенные фиги. Диета Екатерины Миримановой, которая рассчитана на тех, кто желает быстро похудеть, также содержит много продуктов, богатых на магний.