



MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ GALIA

MAGNIS

Magnis - mineralas, kurio organizme yra palyginti daug. Mokslininkai apskaičiavo, kad žmogaus organizme randama vidutiniškai 25 gr magnio, o pusė šio kiekio esti kauluose.

Magnis yra vienas iš mineralų, atliekantis tam tikrą funkciją tokių mūsų organizmo procesų metu kaip elektrolitų balanso palaikymas bei ląstelės dalijimasis. Magnis padeda palaikyti normalią baltymų sintezę, raumenų bei nervų sistemos funkcijas. Šis mineralas taip pat palaiko energijos suteikiantį metabolizmą bei padeda mažinti nuovargį. Dar daugiau, magnis yra labai svarbus normaliai psichologinei būklei palaikyti.

Be abejo, magnis svarbus normaliai kaulų ir dantų būklei palaikyti¹. Kai kurie tyrimai tvirtina, kad padidinus su maistu ar maisto papildais gaunamo magnio kiekį, galima padidinti menopauzę patyrusių ir vyresnių moterų kaulų mineralų tankį².

Europiečiams patariama kasdien suvartoti po 375 mg magnio (rekomenduojama paros norma).

Magnio nemažai randama tiek augalinės, tiek gyvulinės kilmės maiste. Šio mineralo yra tokiose žaliose lapinėse daržovėse kaip špinatai ar ankštinės daržovės; geras magnio šaltinis yra riešutai, sėklos ir grūdai^{2,3,4}. Bendrai kalbant, maistas, turtingas maistinių skaidulų, aprūpina organizmą magniu. Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad bet koks maisto perdirdimas, net ir grūdų valymas, kurio metu pašalinami maistinių medžiagų turintys gemalai ir sėlenos, gerokai sumažina magnio kiekį².

Simptominis magnio trūkumas sveikiems žmonėms, kurie prastai maitinasi, pasireiškia retai, nes inkstai riboja šio mineralo išskyrimą su šlapimu⁴. Tačiau nuolat gaunant per mažai magnio ar daug jo netenkančią dėl sveikatos sutrikimų, lėtinio alkoholio ir/ar kai kurių medikamentų vartojimo, gali pasireikšti jo trūkumas. Magnio gali trūkti žmonėms, sergantiems virškinamojo trakto susirgimais³, II tipo cukriniu diabetu^{4,5} ar esant priklausomybei nuo alkoholio⁶. Vyresni žmonės magnio su maistu gauna mažiau

nei jaunesni⁷. Be to, su amžiumi magnio absorbcija iš virškinamojo trakto sumažėja, o pašalinimas iš inkstų padidėja⁸. Vyresnio amžiaus žmonės taip pat dažniau serga lėtinėmis ligomis ar vartoja vaistus, modifikuojančius magnį, o tai gali padidinti šio mineralo išsekvojimą.

„Neolife“ siūlo aukštos kokybės maisto papildus, turinčius magnio ir užpildančius galimas jūsų mitybos spragas. Mūsų maisto papilduose, turinčiuose magnio, visada yra ir kalcio bei vitamino D, kad jūsų kūnas gautų visas vertingas maistines medžiagas, reikalingas normaliai kaulų būklei palaikyti. Mes visada siūlome tokius maistinių medžiagų derinius, kuriuos pati gamta numatė žmogaus mitybai.



„KAL-MAG PLUS D“

225 mg/3 tabletės

Magnis pateikiamas kartu su kitu itin svarbiu jūsų kaulams mineralu kalciumu bei vitaminu D.



„NEOLIFESHAKE“

Apie 165 mg/1 porcija

(maišant su 240 ml nugriebto pieno)

Jūsų kasdienei mitybai ir svorio kontrolei. Reikiamas magnio kiekis maistą atstojančiame produkte. Tinka ir sportininkams.



Šaltiniai

1. Aydin H, Deyneli O, Yavuz D, Gözü H, Mutlu N, Kaygusuz I, Akalin S. Short-term oral magnesium supplementation suppresses bone turnover in postmenopausal osteoporotic women. *Biol Trace Elem Res* 2010;133:136-43.
2. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes: Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D and Fluoride. Washington, DC: National Academy Press, 1997.
3. Rude RK. Magnesium. In: Coates PM, Betz JM, Blackman MR, Cragg GM, Levine M, Moss J, White JD, eds. *Encyclopedia of Dietary Supplements*. 2nd ed. New York, NY: Informa Healthcare; 2010:527-37.
4. Rude RK. Magnesium. In: Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR, eds. *Modern Nutrition in Health and Disease*. 11th ed. Baltimore, Mass: Lippincott Williams & Wilkins; 2012:159-75.
5. Tosiello L. Hypomagnesemia and diabetes mellitus. A review of clinical implications. *Arch Intern Med* 1996;156:1143-8.
6. Rivlin RS. Magnesium deficiency and alcohol intake: mechanisms, clinical significance and possible relation to cancer development (a review). *J Am Coll Nutr* 1994;13:416-23.
7. Barbagallo M, Belvedere M, Dominguez LJ. Magnesium homeostasis and aging. *Magn Res* 2009;22:235-46.
8. Musso CG. Magnesium metabolism in health and disease. *Int Urol Nephrol* 2009;41:357-62.