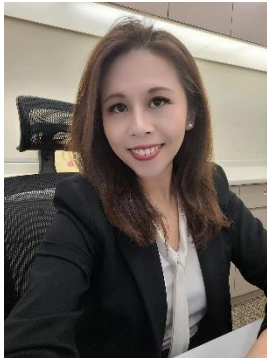


## Apa gunanya magnesium

*Ditulis oleh Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)*

Dokter Keluarga



Tanggal publikasi: 2.4.24

- Magnesium adalah mineral penting yang mendukung ratusan reaksi kimia atau proses tubuh.
- Ini membantu mengatur fungsi otot dan saraf, kadar gula darah, dan tekanan darah serta membuat protein, tulang, dan DNA, menurut National Institutes of Health (NIH).
- Magnesium juga membantu mengaktifkan vitamin D, yang penting untuk kesehatan tulang dan sistem kekebalan tubuh.
- Asupan magnesium harian yang direkomendasikan - mulai dari **310 hingga 420 mg untuk orang dewasa.**
- Sumber makanan: Mineral ini ditemukan berlimpah dalam sayuran terutama sayuran berdaun hijau gelap seperti bayam, kangkung, dan sawi hijau, biji-bijian dan kacang-kacangan.
- Orang yang aktif perlu sangat waspada tentang asupan magnesium mereka - mineral hilang melalui keringat.
- Stres juga menghabiskan simpanan magnesium: Biasanya hidup di dalam sel-sel dalam tubuh, tetapi ketika kecemasan menyerang, ia bermigrasi ke luar sel sebagai mekanisme pelindung untuk membantu Anda mengatasinya. Selama stres fisik seperti

menstruasi Anda - tubuh mengeluarkan magnesium sebagai respons. Beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk membantu mengatasi ketegangan, seperti minum secangkir kopi ekstra untuk tetap berenergi atau minum beberapa gelas anggur untuk bersantai, juga mengganggu kadar mineral. Terlalu banyak kafein dan alkohol dapat menguras magnesium dalam tubuh kita.

## Manfaat Kesehatan Magnesium

### 1. Mengurangi Kram Otot

Saat Anda berolahraga, otak Anda memberi tahu otot Anda untuk menembak dengan memberi sinyal pelepasan kalsium dari struktur di dalam otot Anda; bahwa kalsium menyebabkan serat otot memendek dan berkontraksi (dengan demikian, kram atau nyeri), jelas Dr. Locke. Tapi magnesium "berfungsi sebagai 'Yin' untuk 'Yang' kalsium," menangkal kalsium dan, pada gilirannya, memungkinkan otot-otot Anda untuk rileks dalam persiapan untuk kontraksi berikutnya, katanya. Jadi, semakin banyak magnesium yang tersedia untuk mengimbangi penumpukan kalsium, semakin sedikit kramnya.

### 2. Mendukung Kesehatan Jantung

Sebuah tinjauan studi tahun 2018 menunjukkan bahwa kadar magnesium yang lebih tinggi dalam tubuh dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskular tertentu (yaitu hipertensi atau stroke). "Magnesium meningkatkan oksida nitrat dalam darah, yang membantu mengendurkan pembuluh darah dan menenangkan otot," termasuk otot-otot di jantung Anda, jelas Dr. Locke. Dan dengan demikian, magnesium diyakini dapat membantu menurunkan tekanan darah Anda, yang merupakan kunci dalam mencegah penyakit jantung. Magnesium membantu Anda mempertahankan detak jantung yang stabil.

### 3. Meringankan Depresi

Kadar magnesium yang rendah telah dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi.

### 4. Mengurangi Risiko Batu Ginjal

Selain minum banyak air, menjaga asupan magnesium Anda juga dapat membantu Anda menghindari batu ginjal. Mineral membantu mengimbangi penumpukan kalsium di ginjal Anda.

## 5. Membantu Meringankan Migrain

Asupan harian 600 mg magnesium mengurangi frekuensi migrain sebesar 42 persen.

## 6. Meningkatkan Tidur

### Gejala yang harus diwaspadai magnesium rendah:

- Pusing, kelelahan, dan kelesuan
- kram kaki
- mengidam gula
- tekanan darah tinggi
- kecemasan
- sembelit
- kesulitan tidur
- Perubahan nafsu makan
- gejala seperti flu

### Sumber makanan magnesium

- Almond (80 mg per porsi 1 ons)
- Biji Labu (156 mg per 1 ons porsi)
- Cokelat hitam (43 mg per porsi 1 ons)
- Kacang Hitam (60 mg per 1/2 cangkir porsi)
- Tahu (126 mg per porsi 1/2 cangkir)
- Sayuran Berdaun Hijau (78 mg per 1/2 cangkir porsi)

### Suplemen

Ada beberapa bentuk suplemen magnesium yang tersedia, sehingga Anda dapat menargetkan masalah spesifik Anda.

Misalnya, jika Anda mengalami sembelit, magnesium sitrat dapat membantu meredakan sembelit.

Atlet atau mereka yang mengalami kram otot harus memilih magnesium glisinat.

Magnesium threonate melintasi penghalang darah-otak, jadi ini adalah pilihan terbaik jika Anda menderita migrain, kesulitan tidur, atau kecemasan.

Dosis awal tipikal 200 hingga 400 miligram per hari, tetapi pastikan untuk berbicara dengan penyedia layanan kesehatan Anda sebelum Anda mulai suplemen.

## **Beri Diri Anda Istirahat**

Apa pun yang mengurangi stres akan membantu status magnesium Anda. Luangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang menenangkan Anda — berjalan-jalan di luar, melakukan olahraga yang Anda sukai, atau habiskan waktu bersenang-senang dengan teman-teman.

Minum banyak air untuk menjaga tubuh Anda tetap terhidrasi, makan protein dan lemak sehat dengan makanan dan camilan untuk membantu menjaga gula darah Anda tetap stabil, dan tidur setidaknya tujuh jam semalam.

## Tentang Asia HealthPartners

Berlokasi strategis di jantung Orchard Road, menawarkan pemeriksaan kesehatan, bedah estetika dan perawatan laser, perawatan gastrointestinal dan hati, dan layanan pencitraan diagnostik.

Di Asia HealthPartners, kami memberi Anda manfaat dan solusi perawatan kesehatan yang hanya dapat diperoleh dari kombinasi keahlian medis dan teknologi kami dengan penekanan pada perawatan medis holistik.

Misi kami adalah untuk memperkaya kualitas hidup pasien kami melalui layanan medis pencegahan, diagnostik, dan terapeutik yang luar biasa.

### **Tentang penulis:**

Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) saat ini berpraktik sebagai dokter keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak perusahaan Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang berlokasi di Lucky Plaza, Orchard, Singapura.

Dr Chrystal Fong terdaftar dalam daftar editor penyedia skrining kesehatan di Health365, sebuah agensi penerbitan perawatan kesehatan, kesehatan, dan kedokteran estetika di Asia. Dia memiliki minat khusus dalam pencegahan kesehatan dan menggabungkan psikologi olahraga dan prinsip-prinsip kedokteran gaya hidup dalam pemeriksaan kesehatan dan advokasi dalam promosi kesehatan.

<http://www.asiahealthpartners.com/>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-packages.html>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-multi-cancer-early-detection.html>

<https://www.health365.sg/editors-list-where-to-go-for-health-screening/>

<https://www.health365.sg/trusted-healthcare-information-singapore/>

 [www.linkedin.com/in/dr-chrystal-fong-7b3ba6100](https://www.linkedin.com/in/dr-chrystal-fong-7b3ba6100)