

Magiê tốt cho điều gì

Viết bởi Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Bác sĩ gia đình



Ngày xuất bản: 2.4.24

- Magiê là một khoáng chất thiết yếu hỗ trợ hàng trăm phản ứng hóa học hoặc quá trình cơ thể.
- Nó giúp điều chỉnh chức năng cơ bắp và thần kinh, lượng đường trong máu và huyết áp cũng như tạo ra protein, xương và DNA, theo Viện Y tế Quốc gia (NIH).
- Magiê cũng giúp kích hoạt vitamin D, rất quan trọng đối với sức khỏe của xương và hệ thống miễn dịch.
- Lượng magiê khuyến nghị hàng ngày - bất cứ nơi nào từ **310 đến 420 mg cho người lớn.**
- Nguồn thực phẩm: Khoáng chất được tìm thấy rất nhiều trong các loại rau, đặc biệt là các loại rau lá xanh đậm như rau bina, cải xoăn và rau xanh collard, ngũ cốc nguyên hạt và đậu.
- Những người năng động cần phải đặc biệt thận trọng về lượng magiê của họ - khoáng chất bị mất qua mồ hôi.
- Căng thẳng cũng làm cạn kiệt các cửa hàng magiê: Nó thường sống bên trong các tế bào trong cơ thể, nhưng khi lo lắng tấn công, nó di chuyển bên ngoài các tế bào như một cơ chế bảo vệ để giúp bạn đối phó. Trong một tác nhân gây căng thẳng về thể chất

như có kinh nguyệt - cơ thể bài tiết magiê để đáp ứng. Một số điều bạn có thể làm để giúp đối phó với sự căng thẳng, chẳng hạn như uống thêm tách cà phê để duy trì năng lượng hoặc uống vài ly rượu vang để thư giãn, cũng làm giảm mức độ khoáng chất. Quá nhiều caffeine và rượu có thể làm cạn kiệt magiê trong cơ thể chúng ta.

Lợi ích sức khỏe magiê

1. Giảm chuột rút cơ bắp

Khi bạn đang tập luyện, não của bạn bảo cơ bắp của bạn bắn ra bằng cách báo hiệu sự giải phóng canxi từ một cấu trúc bên trong cơ bắp của bạn; canxi đó làm cho các sợi cơ ngẫn lại và co lại (do đó, chuột rút hoặc đau nhức), Tiến sĩ Locke giải thích. Nhưng magiê "đóng vai trò là 'Âm' với 'Dương' của canxi, chống lại canxi và đến lượt nó, cho phép cơ bắp của bạn thư giãn để chuẩn bị cho cơn co thắt tiếp theo, cô nói. Vì vậy, càng nhiều magiê có sẵn để bù đắp sự tích tụ canxi, càng ít chuột rút.

2. Hỗ trợ sức khỏe tim mạch

Một đánh giá năm 2018 của các nghiên cứu cho thấy rằng mức magiê cao hơn trong cơ thể có liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc một số bệnh tim mạch (tức là tăng huyết áp hoặc đột quỵ). "Magiê làm tăng oxit nitric trong máu, giúp thư giãn các mạch máu và làm dịu cơ bắp", bao gồm cả những người trong tim của bạn, Tiến sĩ Locke giải thích. Và khi làm như vậy, magiê được cho là giúp giảm huyết áp của bạn, đó là chìa khóa trong việc ngăn ngừa bệnh tim. Magiê giúp bạn duy trì nhịp tim ổn định.

3. Giảm bớt trầm cảm

Mức magiê thấp có liên quan đến tăng nguy cơ trầm cảm.

4. Giảm nguy cơ sỏi thận

Ngoài việc uống nhiều nước, theo kịp lượng magiê của bạn cũng có thể giúp bạn tránh xa sỏi thận. Khoáng chất giúp bù đắp sự tích tụ canxi trong thận của bạn.

5. Giúp giảm đau nửa đầu

Một lượng hàng ngày 600 mg magiê làm giảm 42% tần suất đau nửa đầu.

6. Cải thiện giấc ngủ

Các triệu chứng cần chú ý cho magiê thấp:

- Lão đảo, mệt mỏi và thờ ơ
- chuột rút chân
- thèm đường
- huyết áp cao
- mối lo
- táo bón
- khó ngủ
- thay đổi khẩu vị
- Các triệu chứng giống cúm

Nguồn thực phẩm magiê

- Hạnh nhân (80 mg mỗi khẩu phần 1 oz)
- Hạt bí ngô (156 mg mỗi khẩu phần 1 oz)
- Sô cô la đen (43 mg mỗi khẩu phần 1 oz)
- Đậu đen (60 mg mỗi 1/2 cốc phục vụ)
- Đậu phụ (126 mg mỗi 1/2 cốc phục vụ)
- Rau lá xanh (78 mg mỗi 1/2 cốc phục vụ)

Bổ sung

Có một số hình thức bổ sung magiê có sẵn, vì vậy bạn có thể nhắm mục tiêu vấn đề cụ thể của bạn.

Ví dụ, nếu bạn bị táo bón, magiê citrate có thể giúp làm giảm nó.

Vận động viên hoặc những người bị chuột rút cơ bắp nên lựa chọn magiê glycinate.

Magiê threonate vượt qua hàng rào máu não, vì vậy đây là lựa chọn tốt nhất nếu bạn bị đau nửa đầu, khó ngủ hoặc lo lắng.

Liều khởi đầu điển hình từ 200 đến 400 miligam mỗi ngày, nhưng hãy chắc chắn nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn trước khi bạn bắt đầu bổ sung.

Hãy cho bản thân nghỉ ngơi

Bất cứ điều gì làm giảm căng thẳng sẽ giúp với tình trạng magiê của bạn. Dành thời gian để làm những việc giúp bạn bình tĩnh - đi dạo bên ngoài, tập thể dục bạn yêu thích hoặc dành thời gian vui chơi với bạn bè.

Uống nhiều nước để giữ cho cơ thể bạn ngậm nước, ăn protein và chất béo lành mạnh với các bữa ăn và đồ ăn nhẹ để giúp giữ cho lượng đường trong máu ổn định và ngủ ít nhất bảy giờ mỗi đêm.

Về Asia HealthPartners

Tọa lạc tại vị trí thuận tiện ở trung tâm Đường Orchard, cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe, phẫu thuật thẩm mỹ và điều trị bằng laser, điều trị đường tiêu hóa và gan cũng như các dịch vụ chẩn đoán hình ảnh.

Tại Asia HealthPartners, chúng tôi mang đến cho bạn những lợi ích và giải pháp chăm sóc sức khỏe chỉ có thể đến từ sự kết hợp giữa chuyên môn và công nghệ y tế của chúng tôi với trọng tâm là chăm sóc y tế toàn diện.

Nhiệm vụ của chúng tôi là làm phong phú thêm chất lượng cuộc sống của bệnh nhân thông qua các dịch vụ y tế phòng ngừa, chẩn đoán và điều trị đặc biệt.

Về tác giả:

Bác sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Cao cấp Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong được liệt kê trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản chăm sóc sức khỏe, chăm sóc sức khỏe và y học thẩm mỹ ở châu Á. Cô đặc biệt quan tâm đến việc phòng ngừa sức khỏe và kết hợp tâm lý học thể thao và các nguyên tắc y học lối sống trong việc kiểm tra sức khỏe và vận động trong việc tăng cường sức khỏe.

<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