



FRILABIOL

التعب الجسدي

المغنيسيوم

يُعتبر المغنيسيوم عنصرًا غذائيًا أساسيًا مهمًا جدًا لوظائف الجسم، ويلعب أدوارًا رئيسية منها :

- مكوّن بنيوي للعظام
- منظم لأكثر من ٣٠٠ إنزيم
- عامل مساعد في تصنيع الحمض النووي ADN و ARN
- عامل مساعد في تكاثر الخلايا
- عامل مساعد في تصنيع البروتينات

ويمكن أن تؤدي عوامل عديدة إلى نقص المغنيسيوم (نقص مغنيسيوم الدم)

يُعد غلوكونات المغنيسيوم ملحًا دوائيًا عضويًا معدنيًا يتكوّن من اتحاد المغنيسيوم مع حمض الغلوكونيك.

حمض الغلوكونيك هو حمض عضوي ضعيف مشتق من الجلوكوز عبر تفاعل نزع الهيدروجين بوجود إنزيم غلوكوز أوكسيداز.

يُستخدم غلوكونات المغنيسيوم على نطاق واسع في مجالي التغذية الدوائية والصناعات الدوائية كمصدر لأيونات المغنيسيوم (Mg^{2+}).

الفعالية ودواعي الاستعمال

يُستخدم غلوكونات المغنيسيوم كمكمل معدني للوقاية ومعالجة نقص المغنيسيوم.

المغنيسيوم ضروري لوظيفة عدد من أجهزة الجسم الحيوية، بما في ذلك :

- الخلايا
- الأعصاب
- العضلات
- العظام
- القلب

وفي العادة، يكفي النظام الغذائي المتوازن لتغطية الاحتياجات اليومية من المغنيسيوم.

قد يساهم المغنيسيوم في الوقاية أو التحكم في العديد من الحالات الصحية، بما في ذلك :

- الأمراض القلبية الوعائية
- السكري
- مقدمات الارتعاج والارتعاج لدى الحوامل
- مرض ألزهايمر
- الربو
- اضطرابات السمع

وتُظهر الدراسات أن الشخص كلما كان أكثر نشاطًا بدنيًا، زادت حاجته إلى المغنيسيوم.

ارتبط ارتفاع مستوى المغنيسيوم في الدم بتحسين الأداء العضلي، خصوصًا زيادة قوة الأطراف السفلية.

وبالتالي، فإن تناول كمية كافية من المغنيسيوم يمكن أن يحسن الأداء البدني.

