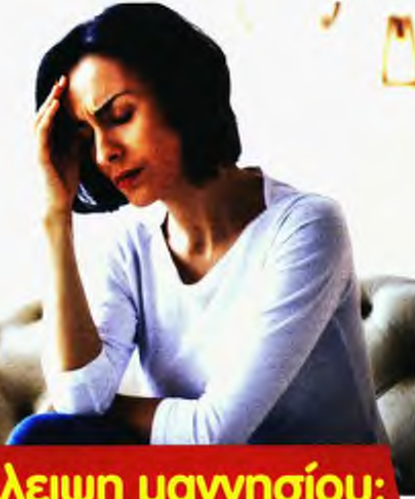




Της δρ Δέσποινας Κατσώλη - Ακτινοθεραπεύτης/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Εχετε πονοκεφάλους, ανεξήγητο άγχος, καούρες, όξινη αίσθηση μετά το φαγητό, πεπτικά προβλήματα, καρδιακή αρρυθμία, έντονη επιθυμία για σοκολάτα, διαταραχές ύπνου ή συχνές κράμπες; Ίσως έχετε έλλειψη μαγνησίου, ένα πολύτιμο μέταλλο που συμβάλλει στη σωματική και ψυχική υγεία μας.



Μήπως έχω έλλειψη μαγνησίου;

Ο οργανισμός δεν μπορεί να παράξει μαγνήσιο, άρα λαμβάνει καθημερινά μέσω της τροφής τις ποσότητες που έχει ανάγκη. Συχνά, η έλλειψή του δεν γίνεται εγκαίρως αντιληπτή επειδή τα προειδοποιητικά συμπτώματα είναι κοινά με άλλων ασθενειών.

Πού βοηθά το μαγνήσιο;

Ένταση. Χαλαρώνει τους μύς του εντέρου και καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα. Το μαγνήσιο κάνει πιότερα τα συμπτώματα του συνδρόμου του ευερεθίστου εντέρου: Μειώνει κοιλιακούς σπασμούς, πόνο και πρήξιμο.

Άγχος. Η έλλειψή του αυξάνει το στρες.

Σάκχαρο. Ωφελεί τους διαβητικούς και προστατεύει τις ομάδες υψηλού κινδύνου. Υπέρταση. Ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση.

Καρδιά. Η έλλειψη μαγνησίου μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στη λειτουργία της καρδιάς.

Προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο. Αντιμετωπίζει ευερεθιστότητα, κράμπες, πρήξιμο στην κοιλιά και κατακράτηση υγρών: Ωφελεί και στη δυσμηνόρροια.

Δέρμα. Ενισχύει τους αντιοξειδωτικούς μηχανισμούς και συμβάλλει στην παραγωγή κολλαγόνου, που καθυστερεί τη γήρανση.

Αποβολία βήανος. Μειώνει την κατακράτηση υγρών, ενώ σε συνδυασμό με τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β αντιμετωπίζει ατονία και κόπωση.

Πονοκεφάλους. Προκαλείται όταν τα επίπεδα μαγνησίου είναι χαμηλά.

Πού θα βρω μαγνήσιο;

Σπανάκι. Ενα φλιτζάνι μαγειρεμένο σπανάκι καλύπτει το 37% των ημερήσιων αναγκών σε μαγνήσιο, ενώ περιέχει φυλλικό οξύ, κάλιο, ασβέστιο και φυτικές ίνες.

Κολοκύθα σπαρακι. Τα 28 γρ. προσφέρουν το 37% των ημερήσιων αναγκών μας σε μαγνήσιο, ενώ είναι πλούσιοι σε υγιή ακόρεστα λιπαρά, φυ-

τικές ίνες, φυτικές πρωτεΐνες και σίδηρο.

Μπανάνες. Πλούσιες σε μαγνήσιο, το οποίο προλαμβάνει αλλά και αντιμετωπίζει τις μυϊκές κράμπες, γι' αυτό και ωφελούν όσους αθλούνται. Πολύτιμο και το κολιό τους.

Φασόλια. Μαύρα, λευκά αλλά και φασόλια σόγιας.

Καστανό ρύζι. Ενα φλιτζάνι μαγειρεμένο καστανό ρύζι καλύπτει το 20% των ημερήσιων αναγκών σε μαγνήσιο. Περιέχει αντιοξειδωτικά, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φυτικές ίνες και πρωτεΐνες.

Φακές. Με λίγα λιπαρά, πλούσιες σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνες. Ενα φλιτζάνι μαγειρεμένες φακές καλύπτει το 17% των ημερήσιων αναγκών μας σε μαγνήσιο.

Ζυμαρικά ολικής άλεσης. Οι φυτικές ίνες και η πρωτεΐνη τους προκαλούν κορεσμό, ενώ ένα φλιτζάνι μαγειρεμένα ζυμαρικά ολικής άλεσης καλύπτει το 15% των ημερήσιων αναγκών μας σε μαγνήσιο.

Μαύρη σοκολάτα. Περίπου 30 γραμμάρια περιέχουν πολύτιμα αντιοξειδωτικά, ενώ καλύπτουν το 15% των ημερήσιων αναγκών μας σε μαγνήσιο: Η περιεκτικότητα σε κακάο να είναι από 70% έως 85%.

Αβοκάντο. Καλύπτει πάνω από 50% των ημερήσιων αναγκών μας σε φυτικές ίνες και 14% σε μαγνήσιο, ενώ χάρη στα ακόρεστα λιπαρά του ωφελεί την καρδιά: Περιέχει βιταμίνες C και E, αλλά και πρωτεΐνες.

Και ξηροί καρποί, σκόρδο, μπρόκολο, αγκινάρα και μπακαρίκι είναι πλούσια σε μαγνήσιο.

Μειωμένη απορρόφηση μαγνησίου

Το υπερβολικό βάρος, η μεγάλη κατανάλωση ακόρεστων λιπαρών, σαρβεστίου, σόδας, αναψυκτικών, αλατιού, καφέ και τσαγιού, δυσκολεύουν τον οργανισμό να απορροφήσει μαγνήσιο από τις τροφές. Την απέκκριση μαγνησίου από τον οργανισμό αυξάνουν και οι αλκοόλ, ζάχαρη, ιδρώτας, άγχος, έμμηνοι ρύση και φάρμακα όπως τα

Μανιτάρια κατά της κατάθλιψης!

Πλούσια πηγή πρωτεΐνης, φυτικών ινών και αντιοξειδωτικών, τα μανιτάρια είναι φυσικός σύμμαχός μας ενάντια στην κατάθλιψη. Νεότερες έρευνες τα συνδέουν και με την ενίσχυση της γνωστικής λειτουργίας.

Τα μανιτάρια προσφέρουν εργοθειονίνη, αντιφλεγμονώδες που δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός αλλά το λαμβάνει μέσω της τροφής. Η εργοθειονίνη συμβάλλει στη μείωση του οξειδωτικού στρες, άρα και των συμπτωμάτων της κατάθλιψης. Ιδιαίτερα τα λευκά μανιτάρια αποτελούν καλή πηγή καλίου, που επίσης συμβάλλει στη μείωση του άγχους.

Σύμφωνα με νεότερες έρευνες, η έλλειψη εργοθειονίνης εξασθενεί τα νεύρα, ενώ η κατανάλωση μανιταριών μπορεί να ενισχύσει και τη γνωστική ικανότητα. Σύμφωνα με έρευνες, η εργοθειονίνη παίζει σημαντικό ρόλο και στην υγεία του εντέρου.

Επιπρόσθετα, τα μανιτάρια έχουν ελάχιστες θερμίδες, μηδέν λιπαρά και σχεδόν καθόλου αλάτι. Ωστόσο, προκαλούν κορεσμό, σχεδόν ίδιο με το κρέας, οπότε είναι εξαιρετική επιλογή για χορτοφάγους ή για όσους θέλουν να χάσουν βάρος. Περιέχουν δε σίδηρο, σελήνιο, κάλιο, χαλκό και φώσφορο, απαραίτητα για όσους ακολουθούν χορτοφαγική διατροφή: Ο χαλκός είναι βασικό ιχνοστοιχείο για την υγεία των οστών. Στην αντιοξειδωτική λειτουργία εργοθειονίνης και γλουταθειονίνης, οφείλουν τις αντιγηραντικές τους ιδιότητες.



διουρητικά. Αντίστοιχες επιπτώσεις έχουν ασθένειες, όπως χρόνια ανεπάρκεια στο πάγκρεας, κοιλιοκάκη, νόσος του Crohn, ελκώδης κολίτιδα, νευρική ανορεξία, διαβήτης 2 και υπερπαραθυρεοειδισμός -οι παραθυρεοειδείς αδένες ελέγχουν τα επίπεδα του ασβεστίου στο αίμα- αλλά και έντονη διάρροια, συνεκείς έμετοι και εγκαύματα, όπως τής ηλικίας ακτινοβολίας. Αντίθετα, την απορρόφηση μαγνησίου ενισχύουν οι βιταμίνες D και B6 και το σελήνιο.

Η ανεπάρκεια μαγνησίου είναι συχνή στα άτομα τρίτης ηλικίας (μειώνεται η ικανότητα απορρόφησης μαγνησίου, ενώ αυξάνεται η διαδικασία απέκκρισής του), στην εγκυμοσύνη (απαιτείται αυξημένες ποσότητες μαγνησίου για το έμβρυο και τον μητρικό ιστό και αυξάνει την απέκκρισή του) αλλά και την άθληση: Η επιδρωση προκαλεί αφυδάτωση και απώλεια ηλεκτρολυτών (όπως το μαγνήσιο) που πρέπει άμεσα να αναπληρωθούν.