

## مكمل غذائي قد يساعد في علاج أعراض الاكتئاب والقلق!



وجُرِّدَت العديد من المعادن الحيوية مما أدى إلى تدهور صحتنا، وأحد هذه المعادن هو المغنيسيوم. لذلك فإن تناول مكمل المغنيسيوم يمكن أن يساعد في تحسين مزاجك.

وكان لدى أسلافنا مخزون جاهز من المغنيسيوم ويرجع الفضل في ذلك جزئيا إلى استهلاكهم للحوم الأعضاء الغنية والمأكولات البحرية والمياه المعدنية، وحتى السباحة في المحيط، ولكن بسبب التربة الحديثة والزراعة، غالبا ما تُستنفد معادننا الحيوية.

ويحذر خبراء الصحة من أن المزيد من الناس يعانون من الاكتئاب اليوم بسبب إزالة المغنيسيوم في العديد من الأطعمة وأنظمتنا الغذائية.

ويعد المغنيسيوم علاجا منزليا قديما لجميع أعراض الحالة المزاجية السيئة، بما في ذلك القلق واللامبالاة والاكتئاب والصداع وانعدام الأمن والتهيج والأرق، كما يقول الخبراء.

وفي الواقع، أفاد الدكتور واكر والدكتور باريزي، في عام 1968، أن نقص المغنيسيوم يمكن أن يسبب الاكتئاب، والاضطرابات السلوكية والصداع وتشنجات العضلات والنوبات والذهان والتهيج.

كما أُبلغ عن أن نقص المغنيسيوم يمكن أن يسبب مشاكل في النوم مثل الأرق والإمساك وتوتر العضلات.

ويمكن أن يسبب أيضا أعراض الاكتئاب واضطرابات المزاج الأخرى، لأن المغنيسيوم مهم لإنتاج هرمونات الشعور بالسعادة في الدماغ.

ونُشرت دراسة في المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، والمعاهد الوطنية للصحة، حول كيف يمكن أن يساعد المغنيسيوم في علاج الاكتئاب.

وأشارت الدراسة إلى أنه ضد الاعتقاد السائد بأن الدول الغربية لديها أفضل الناس تغذية على كوكب الأرض، هناك أدلة على أن النقص الخطير في المغنيسيوم الغذائي في العالم الغربي مرتبط بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب الشديد والعلامات البيولوجية للاكتئاب.

ولفترة طويلة، لم يكن من المقبول أن يكون للطعام أي تأثير على بنية الدماغ أو وظيفته، بما في ذلك التطور المعرفي والمزاج والفكري.

وأصبح من المؤكد تماما الآن أن المغنيسيوم يلعب دورا حيويا في جميع عمليات التمثيل الغذائي الرئيسية، في تقليل الأكسدة وفي التنظيم الأيوني، من بين أدواره الأخرى في الدماغ واضطرابات المزاج.

ويبقى 16% فقط من المغنيسيوم الأصلي و24% من الزنك الأصلي الموجود في القمح الكامل، في القمح المكرر.

وأدت هذه الظروف إلى خفض متوسط استهلاك المغنيسيوم المتاح بيولوجيا من 450 مغ في القرن التاسع عشر وما قبله، إلى 250 مغ يوميا أو أقل في القرن العشرين وأوائل القرن الحادي والعشرين، ما أدى إلى نقص كبير وغير صحي في المغنيسيوم لدى غالبية السكان.

ويعتبر نقص المغنيسيوم شائعا بين الأشخاص المصابين بالاكتئاب، وتظهر الأبحاث أن تناوله قد يقلل من أعراض الاكتئاب.

ووجدت دراسة عشوائية أجريت على 126 شخصا يعانون من الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط، أن تناول 248 مغ من المغنيسيوم يوميا لمدة ستة أسابيع أدى إلى تحسن كبير في أعراض الاكتئاب مقارنة بالعلاج الوهمي.

وإذا كنت تتناول المغنيسيوم كمكمل غذائي، فقد أظهرت الدراسات أن المغنيسيوم يمكن أن يكون له تأثيرات مضادة للقلق أيضا.

ويُنصح عموما بجرعات تتراوح بين 75 و360 ملغ يوميا، وفقا لمراجعة عام 2017.

وتشمل الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم، الشوكولاتة الداكنة والأفوكادو والمكسرات والبقوليات والتوفو والبدور والأسماك الدهنية والموز.

المصدر: إكسبريس