

- حبوبات

- آجیل‌ها (بادام، گردو)

- دانه‌ها

در برخی افراد، دریافت منیزیم از طریق غذا کافی نیست و به همین دلیل از مکمل منیزیم استفاده می‌شود.

این مطالعه چه چیزی را بررسی کرده است؟

در این پژوهش:

- نتایج ۲۷ مطالعه کارآزمایی بالینی بررسی شده است.

- این مطالعات روی افراد ۱۸ سال و بالاتر انجام شده‌اند.

- اثر مصرف مکمل خوراکی منیزیم بر چربی خون ارزیابی شده است.

روش این پژوهش، مرور سیستماتیک و متاآنالیز بوده که یکی از قوی‌ترین روش‌های علمی برای جمع‌بندی نتایج مطالعات مختلف است.

نتایج اصلی پژوهش

نتایج نشان داد:

- کم‌تحرکی

- دیابت

- فشار خون بالا

- و چربی خون نامتعادل

در بروز این بیماری‌ها نقش دارند. به همین دلیل، کنترل چربی خون اهمیت زیادی دارد.

منیزیم چیست؟

منیزیم یک ماده معدنی ضروری است که در بدن نقش‌های زیادی دارد، از جمله:

- کمک به فعالیت آنزیم‌ها

- تنظیم عملکرد عضلات و اعصاب

- کمک به کنترل قند خون و فشار خون

- نقش در متابولیسم چربی‌ها

منابع غذایی منیزیم

منیزیم به طور طبیعی در بسیاری از غذاها وجود دارد، مثل:

- سبزی‌های برگ سبز (مثل اسفناج)

- غلات کامل

آیا مصرف منیزیم می‌تواند به سلامت قلب کمک کند؟

چربی خون چیست و چرا مهم است؟

چربی خون به مجموعه‌ای از چربی‌ها در خون گفته می‌شود که شامل موارد زیر است:

- کلسترول بد (LDL) اگر بالا باشد، می‌تواند باعث رسوب چربی در رگ‌ها شود.

- کلسترول خوب (HDL) نقش محافظتی دارد و به پاک‌سازی رگ‌ها کمک می‌کند.

- تری‌گلیسیرید (TG) افزایش آن با بیماری‌های قلبی مرتبط است.

- کلسترول تام (TC) مجموع انواع کلسترول خون.

عدم تعادل در این چربی‌ها می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته قلبی و مغزی را افزایش دهد.

بیماری‌های قلبی؛ یک مشکل جهانی است.

بیماری‌های قلبی-عروقی یکی از مهم‌ترین علل مرگ‌ومیر در جهان هستند.

عواملی مانند:

- تغذیه ناسالم



برگرفته از طرح تحقیقاتی با عنوان:

تأثیر مصرف منیزیم بر میزان سرمی پروفایل لیپیدی: یک مرور سیستماتیک و متاآنالیز بر کارآزمایی های بالینی تصادفی شده



• با برخی داروها تداخل داشته باشد

قبل از مصرف مکمل منیزیم، حتماً با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

جمع بندی نهایی

• منیزیم یک ماده معدنی مهم برای بدن است

• مصرف مکمل منیزیم می تواند کلسترول

خوب (HDL) را کمی افزایش دهد

• اما برای کنترل کامل چربی خون:

○ تغذیه سالم

○ فعالیت بدنی

○ و پیگیری پزشکی

نقش اصلی را دارند.

پیام کلیدی پمفلت

منیزیم می تواند بخشی از مسیر سلامت قلب باشد،

اما جایگزین سبک زندگی سالم و درمان پزشکی

نیست.

مصرف منیزیم باعث افزایش معنی دار کلسترول

خوب (HDL) شد

اما تأثیر مفیدی بر:

• کلسترول بد (LDL)

• تری گلیسیرید

• کلسترول تام

مشاهده نشد.

این نتیجه چه معنایی دارد؟

• افزایش HDL می تواند برای سلامت قلب مفید

باشد

• اما منیزیم به تنهایی نمی تواند همه مشکلات

چربی خون را برطرف کند

به بیان ساده:

منیزیم ممکن است «کمک کننده» باشد، اما «درمان

قطعی» نیست.

آیا همه افراد باید مکمل منیزیم مصرف کنند؟

خیر.

مصرف خودسرانه مکمل ها ممکن است:

• باعث عوارض گوارشی شود