#### **Продукты — источники магния**

Магний важен для функционирования различных систем организма, например, сердечно-сосудистой, нервной, иммунной, костно-мышечной системы. Этот минерал поддерживает устойчивый ритм сердца, нормальное кровяное давление способствует стабилизации уровня сахара в крови. Суточная норма магния для женщин составляет около 310 мг, для мужчин — около 400 мг. Продукты питания могут стать основным источником магия для организма. В профилактических целях важно включать в свой рацион ряд продуктов:

1. **Крупа гречневая.** Содержание магния в 100г гречневой ядрицы (целой, нераздробленной крупе) -200 мг.
2. **Семечки**. Сюда можно отнести все виды семечек: подсолнечные, тыквенные, кунжутные, льняные и др. В 30 г кунжутных семечек содержится около 100 мг магния, в 30г. очищенных тыквенных — около 160 мг.
3. **Бананы.** Бананы известны высоким содержанием калия, но помимо него они имеют в своем составе много других микроэлементов. Среди них есть и магний: в одном среднем банане — около 30 мг этого элемента.
4. **Брокколи.** Согласно ряду исследований, у тех людей, которые употребляют брокколи, больше шансов не заболеть раком толстой кишки и мочевого пузыря, при этом в этих зелёных соцветиях довольно большое содержание магния — около 20 мг в 100г.
5. **Кукуруза.** Прекрасный источник клетчатки, витаминов группы В, витамина С, магния (примерно 30 мг в одной штуке), растительного белка.
6. **Горох.** Он богат магнием (около 40 мг в 100г свежего зеленого горошка), калием, витамином А и С. Горох улучшает работу печени и почек, регулирует процесс пищеварения и поддерживает нормальный уровень холестерина.
7. **Шпинат.** Шпинат — лучший друг ведущих здоровый образ жизни людей: в нём мало калорий, но очень много витаминов и микроэлементов. Шпинат — один из главных поставщиков не только железа, но и магния: около 80 мг в 100г.
8. **Инжир.** В 100 г содержится около 60 мг этого микроэлемента. В инжире вы найдёте ещё витамин А, витамины группы В, железо, фосфор, калий и клетчатку. Такой мощный состав способствует снижению уровня холестерина и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
9. **Миндаль**.: В 100г миндаля содержится около 280 мг магния, а ещё витамин Е, который повышает защитную реакцию организма на болезни и замедляет процессы старения. Миндаль, как и все орехи, богат белком, но при этом обладает высокой калорийностью, поэтому есть орехи нужно ограничено.
10. **Шоколад.** В горьком шоколаде магния больше, чем в молочном в два раза — 133 мг на 100г. Помните, что по употреблению шоколада есть ряд ограничений, в первую очередь количественных — не более 30 г в сутки.

Признаками недостатка магния в организме могут являться спазмы и боли в мышцах, апатия и повышенная утомляемость. При наличии подобных симптомов, необходимо обратиться к врачу для постановки диагноза и назначения лечения!

*Врач-гигиенист (и.о. заведующего)*

*отделения общественного здоровья                А.И.Зинович*