

Магний и здоровье сердца

Магний и здоровье сердца

Современный образ жизни, экологическая обстановка, стрессы лишают нас одного из важнейших для организма минералов — магния. Особенно опасен дефицит элемента для сердечно-сосудистой системы.

Недостаток магния может стать причиной самых разных заболеваний и нарушений:

- повышенное давление, мерцательная аритмия, закупоренные холестерином коронарные артерии, болезненные спазмы коронарных артерий, внезапная остановка сердца, диабет, остеопороз и другие.

Дефицитное состояние чаще всего развивается из-за неправильного питания, низкой минерализации потребляемой воды, реже — из-за нарушений всасывания магния.

Стресс опасен больше всего тем, что запускает порочный круг: он лишает организм части магния, который, в свою очередь, нужен для борьбы со стрессом. Начинается этот процесс с выброса адреналина и кортизола, затем весь организм мобилизуется и метаболизм ускоряется. Клетки начинают активнее выделять магний и кальций в кровь, лишая организм важного запаса без реальной причины. При этом приток к клеткам кальция становится выше, что нарушает баланс между двумя минералами-антагонистами. Кальций возбуждает нервы и вызывает в мышцах напряжение, а магний — наоборот. Когда первого становится больше, выйти из стрессового состояния сложнее.

Как антагонист кальция, **магний также играет центральную роль в поддержании нормального сердечного ритма.** Все сердце — одна большая мышца, которая не отдыхает и постоянно качает кровь. Для нормального функционирования ей нужны в сбалансированном сочетании и кальций, и магний. Первый способствует напряжению мышцы, второй — расслаблению. Сбой в этом процессе приводит к аритмии. По этой же причине из-за дефицита магния поднимается давление, так как стенки сосудов — это тоже мышечная ткань.

Согласно исследованиям магний также снижает риск развития тромбоза. Магний уменьшает активность ряда веществ, которые способствуют образованию в крови сгустков, и снижает свертываемость крови (естественный коагулянт). Кроме того, регулируя обмен коллагена и эластина в сосудистой стенке, магний снижает риск развития атеросклероза и атеротромбоза.

Задуматься о дополнительном «притоке» магния стоит во время беременности и в период кормления грудью, так как эти состояния — стресс для организма, а, кроме себя самой, мать должна «снабжать» полезными веществами и ребенка. Также стоит быть внимательнее в период, когда ребенок быстро растет. В такие моменты костной и мышечной ткани становится все больше, а магния в процентном соотношении — меньше. При интенсивных физических и умственных нагрузках магний выводится быстрее, поэтому также может потребоваться восстановление баланса элемента.

При посещении сауны выводятся не только вредные вещества, но и некоторые полезные, в том числе магний. Поэтому, если вы любите такой вид отдыха, посните, чтобы в вашем рационе было достаточно магнийсодержащих продуктов. **Постоянные перелеты,** особенно из одного часового пояса в другой, — распространенный источник стресса, которому часто не придают значения. Если ваша работа насыщена командировками, будьте готовы к гипомagneмии (недостатку магния в организме). **Также высок риск развития дефицита магния у людей пожилого возраста.**

Суточная норма магния для взрослого человека составляет примерно 400 мг. Беременным и кормящим женщинам необходимо больше - 450 мг в сутки.

Дефицит магния — это своего рода расплата за блага цивилизации. Начиная с XX века наши привычки в питании сильно изменились, в рационе стало гораздо меньше продуктов,

содержащих магний. Богаты этим минералом, например, сухофрукты, спаржа, шпинат, орехи, особенно кешью и миндаль, семечки (тыквенные, кунжутные), фасоль, зеленые яблоки, бананы, листья салата, авокадо, злаки. А кофе и алкоголь, напротив, усиливают выведение магния из организма. Кроме того, изменилась технология выращивания овощей и фруктов: сейчас применяются минеральные удобрения, из-за которых содержание магния в почве становится ниже.

ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ МАГНИЕМ

Mg



МАГНИЙ - центр молекулы хлорофилла растений, в котором он служит посредником и катализатором фотосинтеза, у человека – ион двухвалентного магния является активатором многих ключевых жизненно важных химических реакций - активатор молекулярных и биохимических и физиологических реакций: 500 генов кодируют Mg-связывающие белки и участвуют в энергетическом обмене, передаче сигналов внутрь клетки, эмбриональной развитии, структуре соединительной ткани, сердечно-сосудистых, иммунологических и неврологических механизмах (процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Недостаток Mg обычно

сопряжен с недостатком витаминов группы В.

Для устранения дефицита магния необходимо употреблять воду, обогащенную ионами кальция и магния, включить в диету большое количество зеленолистных овощей. Свежие овощи, фрукты, зелень, орехи нового урожая обладают максимальной концентрацией и активностью магния. При заготовке продуктов (сушка, вяление, соление) концентрация снижается незначительно, а биодоступность резко падает. Большое значение при составлении диетической коррекции имеет употребление минеральной воды с ионами и солями магния.

При готовке в продуктах теряется часть полезных веществ. Для снижения потерь: чистить овощи и фрукты тонким слоем (большой процент витаминов и минералов содержится в кожуре/кожице и сразу под ней); мыть, резать или чистить овощи и фрукты непосредственно перед готовкой или употреблением (иначе они быстро теряют полезные вещества); при варке бросать продукты в воду только после того, как она закипит.

Придерживаться правильного питания, богатого всеми необходимыми микро- и макроэлементами, в условиях современной жизни бывает сложно. И тут могут выручить специальные лекарственные препараты и БАДы с магнием — важно понимать, что это далеко не одно и то же. Отличие БАДов от лекарственного препарата заключается в первую очередь в дозировке — в них она намного ниже. При установленном дефиците врач назначит именно лекарственные препараты магния.

В лекарствах магний не может использоваться в чистом виде и всегда с чем-то соединен. Например, с кислотами: молочной (лактат), оротовой (орорат), аминокислотной (аспарагинат), яблочной (малат), лимонной (цитрат). В таких органических соединениях магний усваивается лучше всего.

Во многих препаратах используется взаимовыгодное «сотрудничество» магния с витаминами и другими минералами. Например, полезно сочетать магний и витамин В6 (пиридоксин) для сердца и сосудов. Витамин В6 увеличивает биодоступность магния, а магний способствует транспорту В6 в клетки. Последний, в свою очередь, влияет на обменные процессы железа в организме, препятствует развитию анемии и ряда дистрофических изменений в клетках. Также витамин В6 участвует в синтезе серотонина и ГАМК — веществ, которые нужны нам, чтобы справляться со стрессом и минимизировать его последствия, в том числе и для сердечно-сосудистой системы.