

MA GIÊ

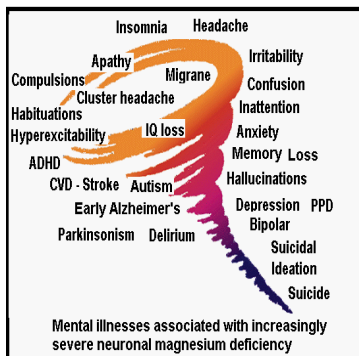
Ma giê là một khoáng chất quan trọng cần thiết cho hơn 300 phản ứng hóa học trong cơ thể. Mỗi cơ quan trong cơ thể, đặc biệt là tim, cơ bắp và thận, cần ma giê để hoạt động. Ma giê giúp duy trì các chức năng thần kinh và cơ bắp, giữ nhịp tim ổn định, hỗ trợ cho hệ miễn dịch và giúp xương chắc khỏe.

Những nguồn cung cấp Ma giê:

Ma giê là một khoáng chất. Điều này có nghĩa là động thực vật không thể tự hình thành nên ma giê, và nó phải được hấp thụ từ mặt đất. Các loại rau xanh như rau bina chứa nhiều ma giê. Một số loại đậu và đậu Hà Lan, các loại hạt, ngũ cốc nguyên hạt có nguồn ma giê dồi dào. Ngũ cốc tinh chế có hàm lượng ma giê thấp. Đậu phộng và bơ đậu phộng, chuối và bơ cũng chứa ma giê. Gạo lứt chứa nhiều ma giê hơn gạo trắng.

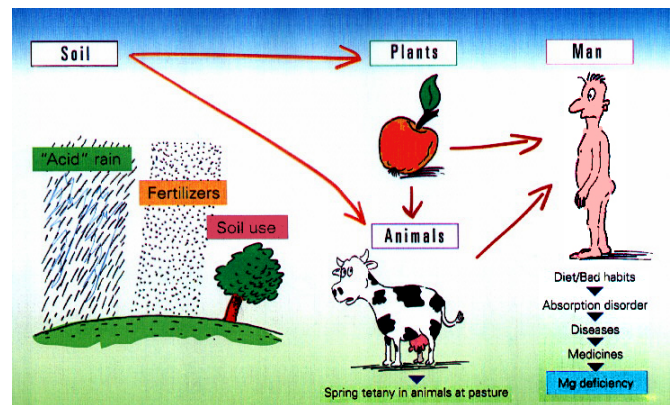


Thiếu ma giê



Những triệu chứng thiếu ma giê ban đầu bao gồm ăn không ngon miệng, nôn, buồn nôn, mệt mỏi và suy nhược. Khi bệnh trở nên xấu đi thì các triệu chứng như tê, ngứa ran, co thắt cơ và chuột rút, co giật, thay đổi tính cách, và nhịp tim bất thường có thể xảy ra. Thiếu ma giê sẽ gây dị ứng, hen suyễn, chứng rối loạn thiếu tập trung, lo lắng, bệnh tim, co rút cơ bắp và các bệnh khác. Ma giê cần cho việc thả lỏng cơ bắp, nếu thiếu ma giê cơ bắp sẽ bị co rút. Ma giê cũng cần thiết cho não và hệ thống thần kinh trung ương. Thiếu ma giê gây nên các triệu chứng thần kinh. Thiếu ma giê cũng ảnh hưởng đến trí óc

Có 2 nguyên nhân dẫn đến tình trạng thiếu ma giê là bạn không ăn những thực phẩm chứa ma giê hoặc ăn những thực phẩm không chứa đủ hàm lượng ma giê cần thiết. Thực vật không thể tạo nên ma giê vì vậy chúng phải hấp thụ từ mặt đất. Ma giê liên tục bị suy giảm vì các hoạt động nông nghiệp. Quá nhiều phân bón hóa học làm suy giảm lượng ma giê trong đất. Nếu lượng ma giê không được thay thế thì những thực phẩm vốn có lượng ma giê cao sẽ giảm và dẫn đến thiếu ma giê.



Nên làm gì khi bạn thiếu ma giê:

Nếu thiếu ma giê bạn nên cố gắng gia tăng liều lượng ma giê trong những loại thực phẩm giàu ma giê trong chế độ ăn hàng ngày. Tuy nhiên, lượng ma giê có trong đất đang bị suy giảm do các hoạt động nông nghiệp nên những loại thực phẩm bạn sử dụng có thể không chứa đủ lượng ma giê. Trong trường hợp này bạn nên dùng những loại thuốc bổ sung ma giê có bán trong các nhà thuốc. Bạn cần phải hạn chế tình trạng thiếu ma giê ở mức thấp nhất có thể vì sẽ rất khó cho bạn bù đắp lại lượng ma giê đã mất nếu tình trạng xảy ra trong một thời gian dài.

Quá nhiều ma giê:

Nếu bạn đang bổ sung ma giê trong chế độ ăn hàng ngày thì bạn không nên lo lắng rằng mình đang tiêu thụ quá nhiều ma giê hay không. Nếu bạn đang dùng những loại thuốc hay thực phẩm bổ sung ma giê thì bạn có khả năng bị ngộ độc ma giê. Tiêu thụ quá nhiều ma giê gây nên bệnh tiêu chảy, đau bụng, ăn không ngon miệng, cơ thể suy nhược và khó thở.

