



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MAGNEZYUM

Milli Eğitim Bakanlığı  
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi  
Ankara 2006

Yetişkin bir insan vücudunda ortalama 25 g kadar magnezyum vardır. Bunun yaklaşık % 60'ını kemik ve dişlerde, % 26'sını kaslarda, kalanı yumuşak dokularda ve vücut sıvılarında bulunur.

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:

1. Kemik ve dişlerin yapımında
2. Sıvı ve elektrolit dengesinin sağlanmasında
3. Sinir ve kas çalışmasında
4. Metabolizmada birçok enzim ve hormonların çalışmasında
5. Kan basıncının düzenlenmesinde
6. Kalp hastalığı riskini azaltmada görevlidir.

Kaynakları:

En iyi kaynakları yağlı tohumlar, kuru baklagiller, tam tahıl taneleri, yeşil yapraklı sebzelerdir. Orta kaynakları süt ve ürünleri, etler, düşük kaynakları diğer tahıllar, taze meyveler, diğer sebzeler.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:

Sinir sisteminde iletim bozukluğu, sese ve dokunmaya karşı hassasiyet, titreme, kas kasmaları, kalp atışlarında düzensizlik görülür.

Fazlalığında Görülen Durumlar:

İdrarla magnezyum atımının bozulduğu böbrek hastalıklarının dışındaki durumlardan, besinlerle fazla miktarda magnezyum alımının zararlı etkisinin olmayacağı düşünülmektedir.

Günlük Gereksinim:

Yetişkin bir birey için günlük 300-350 mg yeterlidir. Örneğin: Yenebilir besinlerin magnezyum içeriği mg şöyledir:

Ekmek 3 orta dilim 117 mg

Pilav-Makarna 1 porsiyon 20 mg

Kuru baklagil 1 porsiyon 100 mg

Et-orta yağlı 1 porsiyon 20 mg

Yeşil yapraklı sebze (Ispanak) 1 porsiyon 160 mg

Badem, fıstık (İç olarak) ¼ su bardağı 70 mg