



RAVINTOAINEIDEN VOIMA

MAGNESIUM

Magnesium on kivennäisaine, jota löytyy kehosta suhteellisen paljon. Tutkijat arvioivat, että keskivertoihmisen kehossa on noin 25 grammaa magnesiumia ja noin puolet siitä on luissa.

Magnesium on yksi kivennäisaineista, joilla on useita kriittisen tärkeitä rooleja kehossamme, kuten elektrolyyttitasapainon edistäminen ja osallistuminen solujen jakautumisprosessiin. Sen tiedetään myös edistävän normaalia proteiinisynteesiä, lihasten normaalia toimintaa sekä hermoston normaalia toimintaa. Magnesium edistää myös normaalia energia-aineenvaihduntaa ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Lisäksi magnesium on erittäin tärkeää, koska se edistää normaaleja psykologisia toimintoja.

Magnesium edistää tietysti myös luuston ja hampaiden pysymistä normaaleina¹. Jotkut tutkimukset viittaavat jopa siihen, että magnesiumin saanti

ruuasta tai ravintolisistä saattaa lisätä luun tiheyttä vaihdevuodet ohittaneilla ja vanhemmilla naisilla².

Magnesiumin päivittäinen saantisuositus Euroopassa on 375 mg.

Magnesiumia esiintyy eri kasvi- ja eläinperäisissä ruuissa. Vihreät lehtivihannekset, kuten pinaatti ja palkokasvit, mutta myös pähkinät, siemenet ja täysjyvät ovat hyviä lähteitä^{2, 3, 4}. Yleisesti ottaen kuitua sisältävät ruuat sisältävät myös magnesiumia. On tärkeää tiedostaa, että jotkut ruuan prosessointitavat, kuten viljan jalostaminen siten, että siitä poistetaan ravintorikas alkio ja lese, alentavat huomattavasti magnesiumitasoja².

Ruokavalon aiheuttaman oireileva magnesiumin puute muuten terveillä ihmisillä on harvinaista, koska munuaiset rajoittavat tämän kivennäisaineen erityistä virtsan mukana⁴. Jatkuva vähäinen saanti tai liiallinen magnesiumin menetys sairauden, kroonisen alkoholismin ja/tai tiettyjen lääkkeiden käytön johdosta voi johtaa magnesiumin puutokseen. Magnesiumin puutetta voi esiintyä ihmisillä, joilla on suolistosairaus³, kakkostyypin diabetes^{4, 5} tai alko-

holiriippuvuus⁶. Vanhemmat aikuiset saavat ruokavaliostaan vähemmän magnesiumia kuin nuoremmat aikuiset⁷. Lisäksi magnesiumin imeytyminen suolistoon vähenee ja munuaisten erittämä määrä magnesiumia lisääntyy ikääntyessä⁸. Vanhemmilla aikuisilla on todennäköisemmin kroonisia sairauksia tai lääkitys, joka vaikuttaa magnesiumitasoon. Tämä voi johtaa riskiin magnesiumin puutteesta.

Neolife tarjoaa korkealaatuisia magnesiumia sisältäviä ravintolisä, jotka auttavat täyttämään mahdolliset aukot ravinnossasi. Magnesiumia sisältävissä ravintolisissämme on aina myös kalsiumia ja D-vitamiinia, jotta kehosi saa kaikkia näitä kallisarvoisia ravintoaineita, jotka edistävät luiden pysymistä normaaleina. Tarjoamme aina ravintoaineet yhdistelminä, juuri niin kuin luonto tarkoitti ihmisen ravitsemukselle.



KAL-MAG PLUS D

225 mg/3 tablettia

Magnesiumia yhdessä kalsiumin, toisen luillesi kallisarvoisen kivennäisaineen kanssa. Mukana myös D-vitamiinia.



NEOLIFESHAKE

Noi 165 mg/annos (sekoitettuna 240 ml:aan rasvatonta maitoa)

Päivittäiseksi ravinnoksi ja painonhallintaan. Oikea määrä magnesiumia aterian korvaavassa tuotteessa. Sopii hyvin myös urheilijoille.



Viitteet

1. Aydin H, Deyneli O, Yavuz D, Gözü H, Mutlu N, Kaygusuz I, Akalin S. Short-term oral magnesium supplementation suppresses bone turnover in postmenopausal osteoporotic women. *Biol Trace Elem Res* 2010;133:136-43.
2. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes: Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D and Fluoride. Washington, DC: National Academy Press, 1997.
3. Rude RK. Magnesium. In: Coates PM, Betz JM, Blackman MR, Cragg GM, Levine M, Moss J, White JD, eds. *Encyclopedia of Dietary Supplements*. 2nd ed. New York, NY: Informa Healthcare; 2010:527-37.
4. Rude RK. Magnesium. In: Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR, eds. *Modern Nutrition in Health and Disease*. 11th ed. Baltimore, Mass: Lippincott Williams & Wilkins; 2012:159-75.
5. Tosiello L. Hypomagnesemia and diabetes mellitus. A review of clinical implications. *Arch Intern Med* 1996;156:1143-8.
6. Rivlin RS. Magnesium deficiency and alcohol intake: mechanisms, clinical significance and possible relation to cancer development (a review). *J Am Coll Nutr* 1994;13:416-23.
7. Barbagallo M, Belvedere M, Dominguez LJ. Magnesium homeostasis and aging. *Magnes Res* 2009;22:235-46.
8. Musso CG. Magnesium metabolism in health and disease. *Int Urol Nephrol* 2009;41:357-62.