أطعمة تحتوي على نسبة مغنيسيوم أعلى من الموز

ورغم هذه الفائدة، إلا أن هناك خيارات غذائية أخرى تفوق الموز بمراحله في توفير هذا العنصر الحيوي.

البذور والمكسرات.. مناجم طبيعية للمغنيسيوم

تأتي البذور في مقدمة هذه البدائل الغنية، إذ تمنح الحصة الواحدة من بذور اليقطين، أو ما يُعرف باللب الأبيض، الجسم حوالي 168 ملليجرامًا من المغنيسيوم لتغطي وحدها 40% من الحصة اليومية، في حين توفر الكمية ذاتها من بذور الشيا الجافة قرابة 95 ملليجرامًا. وبناءً على ذلك، فإنّ إضافة بسيطة من بذور اليقطين فوق طبق السلطة تمنح الجسم فائدة تتجاوز ما تقدمه موزة كاملة.

ولا تقتصر الخيارات على البذور، إذ تعد المكسرات وجبة خفيفة ومثالية للحصول على المغنيسيوم

والدهون الصحية في آن واحد؛ حيث توفر الحصة واحدة من الكاجو ما يقارب 82 ملليجراماً، بينما تمنح الكمية نفسها من اللوز نحو 76 ملليجراماً، ما يعني أن قبضة يد صغيرة من هذه المكسرات كفيلة بتجاوز القيمة الغذائية للموز.

البقوليات وحبوب الإفطار.. خيارات يومية ذكية

وفي سياق متصل، تبرز البقوليات كخيار اقتصادي ومغذٍ يوفر البروتين النباتي والمغنيسيوم معاً، حيث يمنح نصف كوب من فول الصويا الجسم 50 ملليجراماً، تليه الفاصوليا السوداء بواقع 42 ملليجراماً، ثم الفاصوليا الحمراء التي تقدم 35 ملليجراماً. كما تشكل حبوب الإفطار المدعمة خياراً سريعاً، إذ تمنح قطعتان كبيرتان من بسكويت القمح الكامل 61 ملليجراماً.

الخضراوات الورقية.. طاقة تتجاوز ثلث الاحتياج اليومي

على صعيد الخضروات، فتتربع السبانخ المسلوقة على العرش بتقديمها جرعة هائلة تصل إلى 156 ملليجراماً.

أما على صعيد الخضراوات، فتتربع السبانخ المسلوقة على العرش بتقديمها جرعة هائلة تصل إلى 156 ملليجراماً في الكوب الواحد، وهو ما يسد أكثر من ثلث الاحتياج اليومي، في حين توفر حبة البطاطس المتوسطة المشوية بقشرها قرابة 43 ملليجراماً.

وتختلف الحصة اليومية التي يوصى بها من المغنيسيوم بناءً على العمر والنوع، حيث يحتاج الأطفال الصغار ما بين 80 و130 ملليجراماً، وتتدرج النسبة في مرحلة المراهقة لتصل إلى 410 ملليجرامات للذكور و360 للإناث.

أما البالغون، فيحتاج الرجال إلى كمية تراوح بين 400 و420 ملليجراماً، بينما تحتاج النساء إلى ما بين 310 و320 ملليجراماً، مع زيادة طفيفة خلال فترات الحمل والرضاعة. ويشار طبياً إلى أن الجسم

يمتص عادة ما بين 30% إلى 40% فقط من المغنيسيوم الموجود في الطعام، وهي نسبة تأخذها التوصيات الرسمية في الحسبان.

وتكمن أهمية هذا المعدن في كونه عنصراً أساسياً لا غنى عنه لإتمام العمليات الحيوية داخل الجسد؛ فهو المسؤول عن بناء البروتينات والحمض النووي، ودعم وظائف العضلات والأعصاب، إلى جانب دوره الرئيس في تنظيم مستويات السكر في الدم، وضبط ضغط الدم، وإنتاج الطاقة اللازمة، وتقوية البنية الهيكلية للعظام.