

แมกนีเซียม

แมกนีเซียม เป็นแร่ธาตุที่มีความจำเป็นต่อทุก ๆ เซลล์ในร่างกาย ประมาณครึ่งหนึ่งของแมกนีเซียมในร่างกายคนเราจะอยู่ในเซลล์ของทุกเนื้อเยื่อและทุกอวัยวะ และอีกครึ่งหนึ่งจะรวมอยู่กับแคลเซียมและฟอสฟอรัสในกระดูก เพียงแค่ 1 เปอร์เซ็นต์จะพบได้ในเลือด แต่ร่างกายก็ต้องรักษาระดับแมกนีเซียมในเลือดให้คงที่เช่นกัน นอกจากนี้แมกนีเซียมยังมีความจำเป็นต่อปฏิกิริยาชีวเคมีในร่างกายมากกว่า 300 ปฏิกิริยา แมกนีเซียมช่วยให้การทำงานของกล้ามเนื้อและประสาททำงานอย่างปกติ รักษาระดับการเต้นของหัวใจให้คงที่และช่วยให้กระดูกแข็งแรง อีกทั้งยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างพลังงานและสังเคราะห์โปรตีน

เราจะพบแมกนีเซียมได้ในผักใบเขียว เนื่องจากในคลอโรฟิลซึ่งเป็นสารสีเขียวใน

พืชมีแมกนีเซียมเป็นองค์ประกอบ นอกจากนี้ธัญพืชและดัวเป็นแหล่งที่ดีของแมกนีเซียม แม้ว่าแมกนีเซียมจะมีในอาหารหลายชนิดแต่โดยทั่วไปมีจำนวนเล็กน้อย ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารที่หลากหลายเพื่อให้ได้รับสารอาหารต่าง ๆ อย่างครบถ้วน การดำเนินชีวิต (life style) ในแต่ละวันอาจทำให้ร่างกายสูญเสียแมกนีเซียมได้ เช่น การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะทำให้ร่างกายสูญเสียแมกนีเซียมผ่านทางปัสสาวะ และการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากจะทำให้ร่างกายขาดแมกนีเซียมได้ อาการที่บ่งชี้ถึงการขาดแมกนีเซียม เช่น การไม่รู้สึกอยากอาหาร ทดทุ กกล้ามเนื้อหดตัวและมีอาการปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นผิดปกติ เป็นต้น

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์