

Основната роля на магнезия в организма на човек е да се грижи за нормалното функциониране на мускулната и нервната система. Магнезия произвежда енергията, която е нужна на човек. Регулира сърдечният ритъм и спомага за разпределението на сигналите в нервната система.

Помага за производството на протеини и регулира работата на стомашно-чревния тракт.

Съдържа се в рибата, зрелия боб, зеления фасул, спанака, пълнозърнестия пшеничен хляб, овесените ядки, булгура, бананите, смокините, черен шоколад, какаото, портокаловия сок и ядките.

Какво предизвиква липсата на магнезий?

Липсата на магнезий предизвиква:

- умора;
- сърцебиене;
- повишено кръвно налягане;

[Joomla SEF URLs by Artio](#)