

منگنز چیست؟ با خواص منگنز برای بدن آشنا شوید

منگنز: مزایای آن برای سلامتی، مقدار مجاز مصرف



برخی از خواص منگنز برای سلامتی شامل کمک به سلامت ساختار استخوان‌ها، متابولیسم استخوان‌ها و نیز کمک به ایجاد آنزیم‌های ضروری برای ساخت استخوان‌هاست. این ماده همچنین به عنوان یک کوآنزیم برای کمک به فعالیت‌های متابولیکی در بدن انسان عمل می‌کند. علاوه بر این موارد، منگنز مزایای دیگری نیز برای سلامتی بدن انسان دارد. به عنوان مثال منگنز به تشکیل بافت‌های اتصالی، جذب کلسیم، عملکرد مناسب غده تیروئید و هورمون‌های جنسی، تنظیم سطح قند خون و متابولیسم چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند. منگنز یک ماده معدنی است که به طور طبیعی در مقادیر بسیار کم در بدن انسان وجود دارد. منگنز یکی از اجزای واقعی آنزیم منگنز سوپراکسید دیسموتاز است. این یک آنتی‌اکسیدان قدرتمند است که به دنبال رادیکال‌های آزاد در بدن انسان می‌گردد و ذرات آسیب‌رسان را خنثی می‌سازد. در این صورت از احتمال آسیب و خطر پیشگیری می‌شود. بدن ۲۰ میلی‌گرم منگنز دارد که در کلیه‌ها، پانکراس، کبد و استخوان‌ها قرار دارد. منگنز برای عملکرد طبیعی مغز و فعالیت

مناسب سیستم عصبی در بدن بسیار ضروری است. همانطور که پژوهش‌ها نشان می‌دهد، این ماده یکی از مواد معدنی ضروری برای هر نوع فعالیتی است.

نشانه‌ها و علائم کمبود منگنز:

نشانه‌های کمبود منگنز در بدن شامل فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، انقباضات عضلانی، ناهنجاری‌های استخوانی، کلسترول بالا، دید و بینایی ضعیف، مشکل در شنوایی، از دست دادن شدید حافظه و لرزش است. اگرچه برخی از متخصصان پزشکی بر این باورند که کمبود منگنز بسیار نادر است اما بیش از ۳۵ درصد جمعیت جهان با این کمبود دست و پنجه نرم می‌کنند. عادات‌های غذایی ضعیف یکی از دلایل اصلی این نوع کمبودهاست. در برخی از موارد باورها بر این است که کلسیم و آهن با جذب و استفاده صحیح منگنز در بدن انسان تداخل دارد. مشکلات مرتبط با بینایی، عرق کردن، ضربان سریع قلب، خستگی و درد شدید نشان دهنده کمبود منگنز در بدن است. کمبود شدید ممکن است باعث ناباروری در زنان، آسیب پانکراس، بیماری قلبی و پوکی استخوان شود.

منابع مهم منگنز:

مهم‌ترین منابع منگنز تمشک، آناناس، سیر، انگور، چغندر، لوبیا سبز، برنج، نعنای، جو، آجیل، شاهی، سبزی خردل، توت‌فرنگی، میوه‌های گرمسیری، کاهو، اسفناج، ملاس، میخک، زردچوبه، تره‌فرنگی، سویا، گندم سبوس‌دار، موز، خیار، کیوی، انجیر و هویج است. بهترین منابعی که به‌طور طبیعی حاوی منگنز بالایی هستند شامل سبزیجاتی با برگ سبز؛ برنج قهوه‌ای، نارگیل، بادام، و فندق می‌باشد.

خواص منگنز برای سلامتی انسان:

مزایای منگنز برای سلامتی انسان بسیار متنوع است. در ادامه با برخی از این مزایا آشنا می‌شوید:

استخوان‌های سالم:

منگنز برای رشد طبیعی و مناسب استخوان‌ها در ساختار استخوانی انسان بسیار ضروری است. این ماده یکی از مواد معدنی موثر در کمک به افزایش تراکم مواد معدنی

در استخوان‌هاست. استفاده از آن برای زنان بعد از یائسگی مفید خواهد بود. بیشتر خانم‌ها از کمبود منگنز در دوران یائسگی رنج می‌برند. بنابراین مصرف صحیح مواد معدنی قبل از این دوران بسیار مهم است. اگرچه تحقیقات بیشتری برای تایید موثر بودن منگنز برای پیشگیری از پوکی استخوان نیاز است اما بیشتر متخصصان بر این باورند که منگنز یکی از فاکتورهای دخیل در کندتر کردن این فرآیند است.

رادیکال‌های آزاد:

به خاطر خواص آنتی‌اکسیدانی منگنز، می‌تواند عملکرد رادیکال‌های آزاد در بدن را مورد بررسی قرار دهد. این رادیکال‌های آزاد قادرند به سلول‌های انسان آسیب وارد کنند و موجب ابتلای فرد به سرطان و سایر بیماری‌ها گردند. بنابراین اضافه کردن مکمل‌های منگنز یا غذاهایی که غنی از این ماده معدنی هستند می‌تواند انتخاب خوب و هوشمندانه‌ای باشد.

سطح قند خون:

منگنز همچنین می‌تواند در کنترل سطح قند خون در انسان مفید باشد. این موضوع می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های خاصی همچون دیابت مفید واقع گردد. برای کنترل سطح قند خون، منگنز سنتز انسولین و ترشح آن را عادی سازی می‌کند و افت غیر قابل پیش بینی قند خون کنترل می‌شود. همین امر موجب ایجاد یک زندگی طبیعی و عملکردی در افراد مبتلا به دیابت خواهد شد.

متابولیسم بدن:

تنظیم متابولیسم بدن یکی از عملکردهای حیاتی منگنز محسوب می‌شود. آنزیم‌هایی که با منگنز فعال می‌شوند به متابولیسم کلسترول، آمینو اسیدها و کربوهیدرات‌ها کمک می‌کنند. وجود منگنز همچنین برای متابولیسم ویتامین‌هایی همچون ویتامین E و ویتامین B1 بسیار مهم است. علاوه بر این، منگنز به عملکرد صحیح کبد کمک می‌کند. همچنین این ماده یک بخش ضروری برای متابولیسم گلوتامین است.

التهاب و کشیدگی رباط:

منگنز یک درمان شناخته شده برای کشیدگی رباط و نیز التهاب است و می‌تواند به افزایش سطح سوپراکسید دیسموتاز کمک کند. این سطح افزایش یافته به خاطر خاصیت آنتی‌اکسیدانی منگنز است. سوپراکسید دیسموتاز که با عنوان SOD نیز شناخته شده است، به صورت طبیعی در سطوح بسیار کم در بیماران مبتلا به آرتریت پیدا می‌شود. SOD خاصیت ضد التهابی دارد که بیماران مبتلا به آرتریت به آن نیاز دارند. بنابراین افزودن منگنز به بدن موجب می‌شود سنتز و عملکرد SOD افزایش پیدا کند و نشانه‌های این بیماری نیز کاهش پیدا خواهد کرد.

پیشگیری از پوکی استخوان:

مکمل‌های حاوی منگنز می‌تواند درد ناشی از پوکی استخوان و آرتروز را کاهش دهد زیرا یک ماده معدنی مهم برای افزایش تراکم استخوان‌ها و سلامت کلی آن محسوب می‌شود. با اینحال، مطالعات زیادی در این زمینه وجود ندارد. در بررسی‌های انسانی، بیشتر مطالعات انجام شده بر روی سلامت استخوان‌ها، همه مواد معدنی را هدف قرار داده اند و عنصر منگنز به تنهایی بررسی نشده است. مطالعات بیشتری برای تعیین نقش و مکانیسم خاص منگنز در بدن الزامی است.

سلامت غده تیروئید:

منگنز یک کوفاکتور بسیار مهم برای بیشتر آنزیم‌هاست و یک جزء ضروری برای تیروکسین محسوب می‌شود. تیروکسین یکی از مهم‌ترین هورمون‌ها در غده تیروئید است. عملکرد مناسب غده تیروئید و سنتز هورمون‌ها در آن برای سلامت کلی بدن بسیار مهم است. به عنوان مثال غده تیروئید بر روی کاهش وزن، اشتها، متابولیسم و کارایی سیستم‌ها تاثیر دارد.

مغز و سیستم عصبی:

منگنز برای عملکرد سالم مغز ضروری است. این ماده همچنین برای درمان اختلالات عصبی خاصی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این موضوع بیشتر به خاطر سوپراکسید دیسموتاز است که رادیکال‌های آزاد را در بدن از بین می‌برد. محصولات جانبی اکسیداسیون همچون رادیکال‌های آزاد در همه جای بدن حضور دارند و مغز نیز تحت

تاثیر این ذرات قرار می‌گیرد. بنابراین وجود یک آنتی اکسیدان قوی همچون SOD بسیار ضروری است. علاوه بر نقش آنتی اکسیدانی آن، منگنز می‌تواند با انتقال‌دهنده‌های عصبی پیوند برقرار کند و انتقال پالس‌های الکتریکی را تسریع نماید. در این شرایط عملکرد شناختی افزایش پیدا خواهد کرد.

دستگاه گوارش:

منگنز یک ماده معدنی است که به حفظ عملکرد طبیعی دستگاه گوارش کمک می‌کند. این ماده جذب چربی در فرآیند هضم و گوارش را بهبود می‌بخشد و از بروز مسائلی همچون یبوست و ناراحتی روده می‌کاهد. منگنز همچنین در کاربرد موثر غذاها و تبدیل آن به انرژی بسیار مهم است.

هشدارهایی در مورد مصرف منگنز:

منگنز یکی از سه ماده معدنی سمی در بدن است که مصرف زیاد یا کم آن به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. اطمینان حاصل کنید که از مصرف بی‌رویه منگنز خودداری می‌کنید. مصرف اضافی منگنز باعث ایجاد مشکلات و شرایط خطرناکی می‌شود که برخی از آنها کشنده است. مصرف بیش از حد منگنز همچنین می‌تواند نشانه‌هایی همچون بیماری پارکینسون ایجاد کند. برای افرادی که از بیماری‌های کبدی رنج می‌برند، مصرف زیاد منگنز به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود زیرا کبد در دفع مقادیر اضافی با مشکل مواجه خواهد شد و همین امر منجر به روان پریشی، اختلالات روانی و لرزش / اسپاسم می‌شود. در نهایت اگر کم‌خونی دارید، بدن سعی می‌کند تا جایی که ممکن است منگنز جذب کند، این موضوع نیز بسیار خطرناک است. بنابراین در مصرف منگنز محتاط باشید.

PERFECT INFORMATION