Категория: Терминология профилактической медицины
Просмотров: 3493

Магний формально относится к макроэлементам, потому что в организме взрослого человека его содержится до 30 г. Более половины магния содержится в дентине и эмали зубов, в костях и в органах с высокой функциональной активностью (мозг, сердце, почки, мышцы, печень). Магний занимает второе место по количественному содержанию в клетке и является активным катализатором более чем 300 ферментативных процессов, обеспечивая выработку энергии, окисление жирных кислот, передачу генетической информации, окислительное фосфорилирование в митохондриях, реализацию функций витаминов группы В, устойчивое функционирование нервной системы. Среди элементных дефицитов во многих территориях России дефицит магния (Mg) занимает ведущие позиции наряду с дефицитом цинка, селена, кальция и йода. Дефицит магния является одним из ведущих факторов риска: атеросклероза, смерти от инсульта и инфаркта, хронических заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, мышечного аппарата, почек и др. Точно определена прямая зависимость дефицита магния и клинических проявлений артериальной гипертонии при обратной зависимости дефицита Mg с уровнем артериального давления. Магний участвует в процессах синтеза нейромедиаторов (катехоламинов, ацетилхолина), активно вовлечён в антиоксидантные функции нейронов и глиальной ткани, является в определённой степени антиишемическим фактором в отношении ЦНС, стабилизирует цитоскелет нейронов. Важно, что магний оказывает детоксическое действие в отношении нейротоксических металлов, препятствует онкогенезу, преждевременному старению организма, усиливает иммунитет, снижает содержание холестерина в крови. В детском возрасте дефицит магния обусловливает: девиатное поведение, ограничение концентрации внимания, способности к обучению, снижение памяти и ограничение когнитивных характеристик личности. Суточная норма потребления составляет в зависимости от возраста и иных обстоятельств от 300 до 500 мг (макс. – 800 мг). Однако, по мнению В.Г. Реброва и О.А. Громовой (2008) следует ориентироваться на показатель 5–15 мг на кг массы тела человека. То есть при целом ряде экстремальных обстоятельств необходимое количество магния в рационе человека, имеющего массу тела до 90 кг – может составлять 1 000 мг. При этом абсорбция магния в кишечнике взрослого человека может снижаться от 60 до 35 % его доли в рационе. Алкоголь (любые алкогольные напитки) резко усиливает потерю магния организмом, отчасти обусловливая проявление алкогольного делирия. Природным источником магния являются морепродукты, ламинария, свежая зелень, семена подсолнечника и тыквы, отруби, миндаль, все орехи, пивные дрожжи.

Опубликовано в составе монографии:

УДК 616-084

Phoca PDF

ББК 51.1(2)5

А23

Терминология профилактической медицины: **моногр. / А.Е. Агапитов, Д.В. Пивень.** – 2-е изд., перераб. и доп. – Иркутск: РИО ГБОУ ДПО ИГМАПО, **2013.** – 172 с.

© Агапитов А.Е., Пивень Д.В., кафедра общественного здоровья и здравоохранения ГБОУ ДПО "ИГМАПО Минздрава России", **2013**

Веб-публикация: **Андрей Таевский** в составе проектов:

ЭкспертЗдравСервис

Миссия профилактической медицины

Все права защищены. При копировании материала ссылка на источник обязательна.

Phoca PDF