

معادن الطعام والحب



معادن النمو الجنسي والخصوبة (الزنك Zinc)

● الوظائف الأساسية:

- « يتوافر بتركيزات عالية في البروستاتا والسائل المنوي.
- « هام لنمو الأعضاء التناسلية والنضج الجنسي.
- « يمنع ارتباط هرمون (الاندروجين) بمستقبلات الهرمون في البروستاتا.

● أعراض نقص الزنك.

- « تأخر النضج الجنسي عند الأطفال.
- « العجز الجنسي وضعف الخصوبة عند البالغين.
- « انخفاض مستوى هرمون الذكورة والتهاب الأعصاب الحسية المرتبطة بمرض السكري.
- « ارتفاع هرمون (برولاكتين) الذي يؤدي إلى زيادة افراز اللبن من الثدي وقلّة الخصوبة.
- « زيادة نسبة التعرض للتهاب وتضخم البروستاتا.

نصائح هامة قبل تناول (الزنك)

- « مكملات الزنك تفيد علاج قلّة الخصوبة وارتفاع هرمون برولاكتين والوقاية من سرطان البروستاتا.
- « يجب تناول مكملات حمض الفوليك والزنك مع حبوب منع الحمل، مع ضرورة الأخذ في الاعتبار أن الجرعات العالية من حمض الفوليك تسبب انخفاض نسبة الزنك بالدم.
- « العجز الجنسي المصاحب لاستخدام مدرات البول يرجع إلى زيادة إخراج الزنك من الجسم ونقصه بالدم.
- « الزنك في المأكولات البحرية يتم امتصاصه بصورة أفضل من الزنك الموجود في الأطعمة الأخرى.

● أهم المصادر الغذائية :

الاطعمة البحرية، المكسرات، اللحوم الحمراء، بذور القرع والسمن، الخردل والمستردة، القرفة والزنجيل، الصعتر والشمار، البقدونس والميرمية.

● معدن الطاقة والقوة (الفوسفور Phosphorus) :

● الوظائف الأساسية :

- « إنتاج الطاقة والحفاظ على التوازن القاعدي الحمضي للجسم.
- « تكوين الأحماض الوراثية DNA & RNA .
- « بناء العظام والأسنان.
- « إفراز الهرمونات الجنسية
- « انقباض العضلات وانتقال الإشارات العصبية.
- « نقصه يؤدي إلى الضعف والوهن وفقدان الشهية وفقدان كتلة العظام وهشاشة العظام.

● نصائح هامة قبل تناول (الفوسفور)

- « نسبة الكالسيوم إلى الفوسفور (٢ : ١) في الغذاء اليومي هامة جداً لبناء العظام والأسنان.
- « المشروبات الغازية وخميرة البيرة تحتوي على نسبة عالية من (الفوسفور) تسبب زيادة إخراج الكالسيوم من الجسم وزيادة نسبة الإصابة بمرض هشاشة العظام

● أهم المصادر الغذائية :

الأسماك والخبز، خميرة البيرة، بذور القرع والسمن، الصويا.

● معدن الالتئام والاسترخاء (المغنسيوم Magnesium) :

● الوظائف الأساسية :

- « تحفيز الإنزيمات الحيوية بالجسم.
- « إنتاج الناقلات العصبية.
- « إنتاج الهرمونات التناسلية الذكورية (Androgens) والأنثوية (Estrogens).
- « نمو العظام والأسنان والعضلات.
- « تقوية العضلات ورفع درجات التحمل.
- « إزالة التوتر والاسترخاء العضلي والعصبي.



نصائح هامة قبل تناول (الماغنسيوم)

- « الإكثار من تناول الكحول يؤدي إلى نقص امتصاص الماغنسيوم من الأمعاء وزيادة إخراجها من الجسم.
- « الإكثار من تناول مدرات البول ، يؤدي إلى زيادة إفراز أملاح الماغنسيوم في البول ونقص الماغنسيوم.
- « عدم تناول مكملات الكالسيوم دون الماغنسيوم (يجب تناول مكملات الكالسيوم مع الماغنسيوم).
- « ممارسة الرياضة العنيفة بصفة منتظمة يؤدي إلى استهلاك الماغنسيوم.
- « الإكثار من البروتينات الحيوانية والدهون والملح والسكر الأبيض يؤدي إلى استهلاك الماغنسيوم بالجسم وزيادة نسبة إفرازه في البول ونقصه بالدم.
- « مرض السكري ونقص إفراز الغدة الدرقية تؤدي إلى نقص أملاح الماغنسيوم بالدم.

● أعراض نقص الماغنسيوم:

- « ضعف الرغبة الجنسية.
- « متلازمة الإجهاد المزمن Chronic Fatigue Syndrome.
- « الاكتئاب وضعف التركيز.
- « تقلص وألم العضلات المزمن (فيبروميالغيا (Fibromyalgia).
- « التشنجات العضلية والعصبية.
- « ارتفاع ضغط الدم وتكرار الأزمات القلبية.
- « زيادة حدة المضاعفات المرتبطة بمرض السكري.
- « الولادة المبكرة وتأخر النمو داخل الرحم.

● أهم المصادر الغذائية:

- الخضراوات الورقية، الفول السوداني، المحار والقشريات، عشب البحر، العسل الأسود، الحبوب الكاملة.

معدن صحة الانجاب والتمثيل الغذائي

(المنجنيز Manganese):

● الوظائف الأساسية:

- « إنتاج الهرمونات الجنسية.
- « ضبط التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة والتئام الأنسجة.
- « تكون مادة (الكولاجين) والأنسجة الضامة والغضاريف والسائل المفصلي.
- « تنشيط الذاكرة والوظائف المخية والأعصاب.

● أعراض نقص المنجنيز:

- « الضعف الجنسي وقلة الخصوبة.
- « زيادة أعراض متلازمة قبل الطمث PMS.
- « عدم انضباط سكر الدم (الانخفاض أو الارتفاع).



- « هشاشة العظام وضعف الأسنان.
- « الصداع النصفي ونوبات الصرع.
- « زيادة القابلية للعدوى والالتهابات المتكررة.
- « التشنج الذهني والتشنجات وتقلص العضلات.
- « اضطراب إيقاع القلب وارتفاع مستوى الكوليسترول وضغط الدم.

● أهم المصادر الغذائية :

- « الأفوكادو، المكسرات، عشب البحر، البقول، صفار البيض، الخضراوات الورقية، الأناناس، الجنسنج، الشمار، الحلبة والنعناع.

