

# САДРЖАЈ

УВОД.....	1
1. МАГНЕЗИЈУМ.....	2
1.1 Улога и значај магнезијума.....	2
1.2 Функције магнезијума.....	3
1.3 Храна богата магнезијумом.....	3
1.4 Недостатак магнезијума.....	5
1.5 Нежељена дејства магнезијума.....	5
1.6 Утврђивање количине магнезијума у организму.....	6
1.7 Интеракција са лековима.....	6
1.8 Здравствени ризици од прекомерног уноса магнезијума.....	7
1.9 Калцијум и магнезијум.....	7
ЗАКЉУЧАК.....	8
ЛИТЕРАТУРА.....	9

## УВОД

Поред витамина, минерали представљају врло важне хранљиве материје које имају бројне функције. Делују у комбинацији са другим органским хранљивим материјама. Појединачно, ове хранљиве материје биле би скоро па бескорисне, али удружено делују хромонично и обезбеђују оптималну густину костију.

Може се рећи да би живот без минерала био немогућ, јер представљају групу градивних и функционалних хранљивих материја - улазе у састав ћелија, ткива и органа.

Минерали се могу у организам унети путем хране, воде и суплемената. На основу њихове заступљености у телу, разликују се 3 групе:

- Макроелементи (магнезијум, натријум, калцијум, калијум, хлор, сумпор и фосфор),
- Микроелементи (јод, гвожђе, цинк, манган, бакар и флуор),
- Елементи у траговима (селен, кобалт, бор, силицијум, хром и молибден).

У људском организму се може наћи око 80 различитих врста минерала. Ако се посматра удео у укупној маси тела, тај проценат се креће између 4% и 4,5%. Највише их има у костима.

Извор минерала у природи је земљиште, из кога они прелазе у воду, биљке и животиње које човек користи у исхрани. Најсигурнији начин за задовољење дневних потреба за минералима је преко хране. Са једне стране лоша и нискокалорична исхрана је најчешћи узрок недостатка минерала у организму, док са друге стране труднице, дојиље, старије особе и активни спортисти имају повећану потребу за додатним уносом неких минерала у облику суплемената.

Допунска терапија минералима често је неопходна за здравље и лечење појединих болести (хронична дијареја, алергије на храну, интолеранција појединих хранљивих састојака, обољења јетре, жучне кесе, црева или панкреаса). Међутим треба бити обазрив јер људи често прекомерно уносе поједине минерале што за организам може имати веће штете него користи.

Магнезијум је хемијски елемент и минерал који се налази у природи. У телу је четврти најомиљенији минерал и апсолутно је кључан за многе аспекте здравља. Има 10 типова магнезијума.

Око 99% укупног магнезијума ускладиштено у костима, мишићима и меким ткивима док је само око 1% концентриран у крви. Ниски нивои магнезијума били су повезани са бројним стањима и болестима, укључујући Алцхајмерову болест, дијабетес типа 2, инсулинску резистенцију, мигрене, хипертензију, поремећај хиперактивности и болести срца итд. Зато је значајан свакодневни унос магнезијума, у одређеној мери.

Након укратког упознавања са значајем и дефиницијом минерала, у наредном тексту ће детаљније бити анализиран значај магнезијума у исхрани, као минерала који чини приближно 0,4% укупне телесне масе.