



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۴/۱۴

ډاکټر ش میره کی

## د مگنیزیم گټې او زیانونه در وپېژنم

د مگنیزیم گټې:

۱. د عضلو او عصبي سیستم ملاتړ

مگنیزیم د عضلو د سم فعالیت لپاره ډېر مهم دی، د دې نشتوالی عضلي دردونه، تاو راتلل او یا لرژې رامنځته کولی شي.

۲. د زړه سلامتیا

مگنیزیم د زړه ضربان منظم ساتي او د لوړ فشار ضد اغېز لري. دا منرال د زړه د حملو له خطر ه هم کموي.

۳. د هډوکو پیاوړتیا

مگنیزیم د کلسیم سره یو ځای کار کوي ترڅو هډوکي پیاوړي وساتي. د دې کمښت کولی شي د هډوکو کمزوري (اوستوپوروز) رامنځته کړي.

۴. د وینې شکر و کنترول

مگنیزیم د انسولین په تنظیمولو کې مرسته کوي او کولی شي د شکر ناروغی له پیدا کېدو مخه ونیسي.

۵. ذهني آرامښت او خوب ښه والی

مگنیزیم عصبي سیستم ته آرامتیا ورکوي، او د ښه خوب، ضد اضطراب او رواني سکون لپاره مهم دی.

۶. د بدن د انرژي تولید

دا منرال د ATP (د بدن د انرژي اصلي سرچینه) په جوړښت کې مهم رول لري.

د مگنیزیم زیانونه (که زیات شي):

که څه هم مگنیزیم ګټور دی، خو که ډېر وکارول شي یا د درملو له لارې بې احتیاطه وخورل شي، لاندې ستونزې راولاړولی شي:

۱. نس ناستی ( اسهال )

د پاڼو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې ښې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په خیر و لولئ

دېر مگنيزيم، په ځانگړي ډول له درملو څخه اخیستل شوی، کولی شي نس ناستی راوولي.

## ۲. د زړه درزاري او کمزوري

که مگنيزيم دېر شي، د زړه ضربان ورو کوي، او آن تر دې چې زړه بند شي (په دېر شدت کې).

## ۳. د وينې تېټ فشار

دېر مگنيزيم کولی شي د وينې فشار دېر تېټ کړي چې له امله بې هوشي پېښېږي.

## ۴. ستريا، ژور خوب يا حتی کوما

په دېر لوړ مقدار کې مگنيزيم کولی شي د ژور خوب يا بې سدهگۍ لامل شي.

## د مگنيزيم طبيعي سرچينې:

- پالک او شنه سيزي جات
- غنم، اوريشی او دانه جات
- مغز لرونکي توکي (بادام، پستې)
- مستي او شيدې
- وچه مېوه لکه ممیز
- تور شوکولات
- ماهي او ځينې نور سمندري خوراگونه .



د پاڼو شمېره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولې. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلېکنې دلېکنيزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په څیر و لولئ