

Biljni izvori magnezija u prehrani



Magnezij je jedan od sedam makrominerala koji su važni za opće zdravlje našeg organizma. **Magnezij** je poznat kao “čuvar srca i krvnih žila”.

Ovaj mineral također regulira proizvodnju energije u ćelijama, **metabolizam** i rad enzima, te pomaže radu naših mišića. Pročitajte koji su to najbolji biljni izvori magnezija u nastavku teksta.

1. Zeleno lisnato povrće

Najbolji izvor magnezija je **zeleno lisnato povrće**, budući da je magnezij sastavni dio **klorofila** (zelenog biljnog pigmenta). Zdjelica sirovog zelenog povrća sadrži **79 mg magnezija**, dok jedna zdjelica kuhanog zelenog povrća sadrži čak 157 mg magnezija!

[Doznajte zašto je kelj dobar za naše zdravlje!](#)

Pobrinite se da u vašoj prehrani budu zastupljeni špinat, blitva, kelj i drugo zeleno lisnato povrće. Osim magnezija, ova vrsta povrća bogata je i drugim mineralima i vitaminima koji su vrlo važni za zdravlje (više pročitajte u tekstu “[Zeleno je zdravo: jedete li dovoljno zelenja?](#)”)

Vrlo dobar izvor magnezija (zbog visokog sadržaja klorofila) su i sok od pšenične trave ili ječmene trave, te [zelena magma](#).



2. Alge

Često zanemarujemo još jednu grupu zelenih lisnatih namirnica koje su bogate magnezijem, kao i proteinima, cinkom, željezom, vitaminima B-kompleksa: **alge!**

Alga spirulina lako je dostupna u suplementima ili u vidu praha, dok se arame i nori alge (za pripremu ukusnih i zdravih jela) mogu nabaviti u trgovinama zdrave hrane i makrobiotičkih namirnica. Od algi se mogu pripremiti ukusne juhe, salate ili veganski sushi.

[Doznajte kako kretanje i magnezij utječu na vaše srce!](#)

3. Orašasti plodovi i sjemenke

Porcija od 100 g orašastih plodova sadrži nešto više od **500 mg** magnezija. Sjemenke su također dobar izvor magnezija, posebno sezam (sezam je također dobar biljni izvor kalcija, pročitajte više [ovdje](#)) i brazilski oraščići, zatim [bademi](#), orasi i [kikiriki](#).



4. Mahunarke

Porcija od 100 g mahunarki sadrži 86 mg magnezija, a najviše ga sadrži [soja](#), [grah](#), te [slanutak](#). Sve vrste leća također su dobar izvor magnezija, kao i cinka, te **folne kiseline** (pročitajte više zašto bi mahunarke obavezno trebale biti na jelovniku svakog vegetarijance i vegana [ovdje](#)).

5. Integralne žitarice

Najbogatiji izvor magnezija je [smeđa riža](#) (100 g sadrži 44 mg magnezija), a zatim [quinoa](#), [proso](#), bulgur pšenica, [heljda](#), te divlja riža, ječam i zob.

6. Banane

Jedna **banana** srednje veličine sadrži približno 30 mg magnezija, što je jedan razlog više da jedemo ovo ukusno i hranjivo voće.



7. Suho voće

Suhe smokve najbogatije su magnezijem iz ove grupe (100 g sadrži približno 70 mg magnezija), a zatim suhe marelice, [datulje](#) (koje su također bogat izvor selena i željeza, pročitajte više [ovdje](#)) i suho grožđe.

8. Tamna čokolada

Kakao je također biljni izvor magnezija, tako da se u 100 g **tamne čokolade** (tamnom čokoladom smatra se čokolada s najmanje 60% kaka) nalazi 327 mg magnezija (gotovo kompletna preporučena dnevna količina!).

Imajte na umu da jedan red tamne čokolade sadrži 145 kalorija, te da pojesti jednu tamnu čokoladu na dan kako bi se podmirile potrebe za kalcijem nije baš idealan način unosa ovog minerala. :)

Ako ste vegetarijanac...

Imajte na umu da, ako ste vegetarijanac, onda određenu količinu magnezija unosite prehranom putem **mliječnih proizvoda**. Najbogatiji mliječni izvor magnezija je [jogurt](#) i kozji sir (100 g čvrstog jogurta sadrži 19 mg magnezija, dok 100 g kozjeg sira sadrži nešto manju količinu).

Koliko nam magnezija treba?

DOB	MUŠKARCI	ŽENE	TRUDNICE	DOJILJE
0-6 mj.	30 mg	30 mg		
7-12 mj.	75 mg	75 mg		
1-3	80 mg	80 mg		
4-8	130 mg	130 mg		
9-13	240 mg	240 mg		
14-18	410 mg	360 mg	400 mg	360 mg
19-30	400 mg	310 mg	350 mg	310 mg
31-50	420 mg	320 mg	360 mg	320 mg
51+	420 mg	320 mg		

(Preporuke dnevnog unosa Američkog Nacionalnog Instituta za Zdravlje)

Za one koji su propustili, mali podsjetnik na prethodne tekstove na temu minerala:

- [Vegetarijanski izvori kalcija](#)
- [Biljni izvori minerala selena](#)
- [Vegetarijanski izvori željeza u prehrani](#)
- [Jesu li vegetarijanci i vegani skloniji anemiji?](#)