

COM O AUMENTO DO CONSUMO DE ALIMENTOS REFINADOS E/OU PROCESSADOS, A INGESTÃO DE MAGNÉSIO TEM DIMINUÍDO



PODE LEVAR A DEFICIÊNCIA

SINTOMAS DE DEFICIÊNCIA:

- ARRITMIAS CARDÍACAS
- FRAQUEZA MUSCULAR
- APATIA
- IRRITABILIDADE
- CÃIBRAS MUSCULARES
- DELÍRIO
- CONVULSÕES
- COMA
- INSÔNIA



REFERÊNCIAS:

- COZZOLINO, S. M. F.; COMINETTI, C. BASES BIOQUÍMICAS E FISIOLÓGICAS DA NUTRIÇÃO: NAS DIFERENTES FASES DA VIDA, NA SAÚDE E NA DOENÇA. BARUERI - SP: EDITORA MANOLE, 2013.
- FOOD INGREDIENTS BRASIL, **DOSSIÊ: OS MINERAIS NA ALIMENTAÇÃO**, Nº 4, 2008.
- PASCHOAL, V.; MARQUES, N.; BRIMBERG, P.; DINIZ, S. SUPLEMENTAÇÃO FUNCIONAL MAGISTRAL: DOS NUTRIENTES AOS COMPOSTOS BIOATIVOS. SÃO PAULO: VP EDITORA, 2008. 496 P.
- SEVERO, J. S.; MORAIS, J. B. S.; FREITAS, T. E. C; CRUZ, K. J. C.; OLIVEIRA, A. R. S.; POLTRONIERI, F.; MARREIRO, D. N. ASPECTOS METABÓLICOS E NUTRICIONAIS DO MAGNÉSIO, **NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA HOSPITALARIA**, v. 35, N. 2, P. 67 - 74, 2015.



INFORMAÇÕES:

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS – PRAE/UFG
AVENIDA DAS NAÇÕES UNIDAS S/H – PRAÇA UNIVERSITÁRIA
FONE: (62) 3209-6229

ELABORADO POR:

PATRÍCIA DE AMORIM AGUIAR

REVISADO POR:

GILCILEIA INÁCIO DE DEUS BORBA
GRAZIELLE GEBRIM SANTOS
SAMANTHA PEREIRA ARAUJO
SARA CRISTINA NOGUEIRA



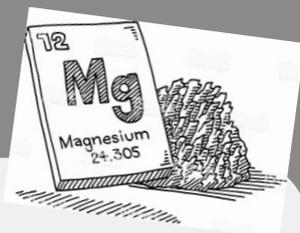
Magnésio e sua importância para a saúde



MAGNÉSIO VEM DE MAGNÉSIA, UM DISTRITO GREGO



REGIÃO RICA EM PEDRAS DE COR PRATA



É O SEGUNDO CÁTION
INTRACELULAR EM MAIOR
CONCENTRAÇÃO NO ORGANISMO

FUNÇÕES NO ORGANISMO:

- COFATOR DE REAÇÕES ENZIMÁTICAS QUE PARTICIPAM DO METABOLISMO ENERGÉTICO, DE CARBOIDRATOS E DE PROTEÍNAS;
- SÍNTESE DE ÁCIDOS GRAXOS;
- ATIVAÇÃO DE AMINOÁCIDOS;
- ESTABILIDADE DA MEMBRANA NEUROMUSCULAR E CARDIOVASCULAR;
- REGULADOR FISIOLÓGICO HORMONAL;
- ATUA NA IMUNIDADE;
- FORMAÇÃO ÓSSEA E DA SEROTONINA;
- TRANSPORTE DE ÍONS POTÁSSIO E CÁLCIO.

PRINCIPAIS LOCAIS ONDE ESSE
MINERAL ESTÁ DISTRIBUÍDO NO
CORPO:

- OSSOS



- TECIDO MUSCULAR

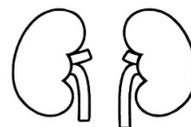


• ABSORÇÃO ACONTECE:

- INTESTINO DELGADO

- CÓLON (EM SITUAÇÕES ESPECIAIS)

OS RINS FAZEM A REABSORÇÃO DE
95% E EXCRETAM SOMENTE 5%
DESSE MINERAL, EM CONDIÇÕES
NORMAIS



RECOMENDAÇÃO DO CONSUMO DE
MAGNÉSIO:

MULHERES -> 310 A 320 MG/DIA

HOMENS -> 400 A 420 MG/DIA



ALIMENTOS QUE CONTRIBUEM
PARA O CONSUMO DESSE
MINERAL:

- FRUTAS E HORTALIÇAS (BANANA, ESPINAFRE)
- CEREAIS (AVEIA, TRIGO)
- TUBÉRCULOS
- NOZES E SEMENTES

