

A guide by Dr. Kedar Upadhyay

મેગ્નેશિયમના ઉપયોગો અને શરીર માટે તેનું મહત્વ.

હૃદય, હાડકાં, પેશીઓ, બ્લડ શુગર, ઊંઘ અને દૈનિક આરોગ્ય માટે
મેગ્નેશિયમની માર્ગદર્શિકા.

Heart

Bones

Sleep

Muscles

Blood Sugar

12

2 · 8 · 2

Mg

Magnesium

24.305 u



Dr. Kedar Upadhyay

BAMS · PGDYN · MBA HEALTHCARE

Atharva Ayurveda & Panchakarma Centre, Ahmedabad

+91 85111 31115

G-402, Titanium City Centre,

Prahlad Nagar, Ahmedabad

atharvaayu.com

@dr.kedar

INSTAGRAM

@drkedar

FACEBOOK

drkedar

LINKEDIN

@DrKedarUpadhyay

YOUTUBE

@drkedarupadhyay

THREADS

contact@atharvaayu.com

EMAIL

01 પ્રસ્તાવના · INTRODUCTION

મેગ્નેશિયમ શું છે?

મેગ્નેશિયમ એક આવશ્યક ખનીજ (essential mineral) છે, જેનો અર્થ છે કે શરીર તેને પોતાની જાતે પૂરતા પ્રમાણમાં બનાવી શકતું નથી. તેથી, તે મુખ્યત્વે ખોરાકમાંથી મેળવવો પડે છે. શરીરમાં તેનો ઉપયોગ 'એન્ઝાઇમ સિસ્ટમ્સ' દ્વારા અનેક બાયોકેમિકલ પ્રક્રિયાઓ ચલાવવા માટે થાય છે.

મેગ્નેશિયમ શરીરમાં ખૂબ જ મહત્વનું ખનીજ છે. શરીરની અંદર તાકાત બનાવવી, સ્નાયુઓ (muscles) અને ચેતાતંત્ર (nerves) નું કામ, હૃદયના ધબકારા (heart rhythm), બ્લડ પ્રેશર, બ્લડ સુગર, પ્રોટીન સંશ્લેષણ અને હાડકાંના સ્વાસ્થ્ય જેવી અનેક પ્રક્રિયાઓમાં તેનો ફાળો છે.

BY THE NUMBERS

300+



મેગ્નેશિયમ શરીરમાં શું કામ કરે છે?



હૃદય



હાડકાં



સ્નાયુ



ચેતાતંત્ર



મેટાબોલિઝમ



DNA / RNA



ઊંઘ

- હૃદયનું સ્વાસ્થ્ય : હૃદયના ધબકારા અને ઇલેક્ટ્રિકલ એક્ટિવિટીને નિયમિત રાખવામાં મદદ કરે છે.
- બ્લડ પ્રેશર : BP ને સામાન્ય રેન્જમાં રાખવામાં સહાય કરે છે.
- મેટાબોલિઝમ: બ્લડ સુગર અને ઇન્સ્યુલિન સંબંધિત પ્રક્રિયાઓમાં ફાળો આપે છે.
- સ્નાયુઓ: સ્નાયુઓના સંકોચન (contraction) અને શિથિલતા (relaxation) બંનેમાં મદદરૂપ છે.
- ચેતાતંત્ર : ચેતાઓ દ્વારા મગજ સુધી સંદેશ મોકલવાની પ્રક્રિયામાં જરૂરી છે.
- DNA/RNA: પ્રોટીન, DNA અને RNA સંશ્લેષણ જેવી મૂળભૂત પ્રક્રિયાઓમાં ભાગ લે છે.
- હાડકાં: હાડકાંના બંધારણ અને મજબૂતી માટે જરૂરી છે.

યાદ રાખો

મેગ્નેશિયમ એ કોઈ 'ચમત્કારી દવા' નથી પણ તંદુરસ્ત જીવનશૈલીનો એક ભાગ છે. ગંભીર બીમારીઓમાં ડૉક્ટરની સલાહ મુજબની સારવાર અને આહાર જ શ્રેષ્ઠ છે.

02 ઊંઘ · SLEEP & STRESS

મેગ્નેશિયમ અને ઊંઘ

કેટલાક અભ્યાસો દર્શાવે છે કે મેગ્નેશિયમ શરીરને શૂંત (relax) કરીને ઊંઘની ગુણવત્તા સુધારી શકે છે. જોકે, આ અસરો દરેક વ્યક્તિમાં અલગ-અલગ હોઈ શકે છે.

GABA

આ એક ન્યુરોટ્રાન્સમીટર છે જે મગજની પ્રવૃત્તિને શાંત પાડે છે. મેગ્નેશિયમ GABA ની કાર્યક્ષમતાને ટેકો આપે છે.

MELATONIN

આ હોર્મોન ઊંઘ-જાગવાની સાયકલ (Circadian Rhythm) ને નિયંત્રિત કરે છે. મેગ્નેશિયમ આ પ્રક્રિયામાં સહાયક બને છે.

CORTISOL

સ્ટ્રેસ હોર્મોન. જ્યારે તણાવ વધારે હોય ત્યારે ઊંઘમાં તકલીફ પડે છે. મેગ્નેશિયમ સ્ટ્રેસ રિસ્પોન્સ સંતુલિત રાખે છે.

✦ શરીરમાં મેગ્નેશિયમનું પ્રમાણ

પુખ્ત વયના શરીરમાં આશરે 25 ગ્રામ મેગ્નેશિયમ હોય છે. તેનું વિતરણ આ પ્રમાણે છે:



નોંધ લોહીના રિપોર્ટમાં મેગ્નેશિયમ સામાન્ય દેખાય તો પણ શરીરમાં તેની અછત હોઈ શકે છે, કારણ કે લોહીમાં માત્ર 1% જ મેગ્નેશિયમ હોય છે.

🕒 દૈનિક જરૂરિયાત / Daily requirement



03 આહાર · MAGNESIUM-RICH FOODS

મેગ્નેશિયમથી ભરપૂર ખોરાક

મેગ્નેશિયમ ખોરાકમાંથી મેળવવો સૌથી ઉત્તમ અને સલામત રસ્તો છે. નીચે દરેક ખાદ્યપદાર્થ પ્રતિ સર્વિંગનું આશરે પ્રમાણ આપ્યું છે.

પમ્પકિન સીડ્સ (કોળાના બીજ · 30g)	~156 mg	ચિયા સીડ્સ (30g)	~111 mg
બદામ (30g)	~80 mg	પાલક (½ cup)	~78 mg
કાજુ (30g)	~74 mg	કાળા રાજમા (½ cup)	~50-60 mg
બ્રાઉન રાઈસ (½ cup)	~42 mg	ઓટ્સ (Oats · 30g)	~36 mg
કેળું (1 મધ્યમ)	~32 mg	ફૂલ-ઘઉં, જવ (whole grains)	સારી માત્રા

TIP ડાર્ક ચોકલેટમાં મેગ્નેશિયમ મળી શકે છે, પરંતુ **portion control** જરૂરી છે — મર્યાદિત માત્રામાં લેવું.

દૈનિક ખોરાક માટે સરળ ઉદાહરણ

સવારે · MORNING

ઓટ્સ / જવ + બદામ
અથવા ચિયા સીડ્સ

બપોરે · NOON

પાલક અથવા લીલા શાક +
દાળ + બ્રાઉન રાઈસ /
આખા ધાન

સાંજે · EVENING

મર્યાદિત માત્રામાં સૂકામેવા
અથવા નટ્સ

ફળમાં · FRUIT

કેળું ઉમેરવું — સરળ અને
અસરકારક ઉમેરો

લોહીમાં સામાન્ય પ્રમાણ

આપણા લોહીની અંદર મેગ્નેશિયમનું સામાન્ય પ્રમાણ આશરે 1.7 થી 2.2 mg/dL માનવામાં આવે છે.

04 લક્ષણો · DEFICIENCY & EXCESS

અછત અને વધુ પ્રમાણ — બંને જોખમી છે.

મેગ્નેશિયમની અછતના લક્ષણો શરૂઆતમાં બહુ સ્પષ્ટ ન પણ હોય. પરંતુ નીચેના લક્ષણો ધ્યાન ખેંચે તેવા છે. તેવી જ રીતે, ખોરાક દ્વારા ઓવરડોઝ થવો મુશ્કેલ છે, પરંતુ સપ્લિમેન્ટ્સ કે એન્ટાસિડ્સના વધુ પડતા સેવનથી સમસ્યા થઈ શકે છે.

અછત · DEFICIENCY

- ખૂબ થાક અને નબળાઈ લાગવી
- ભૂખ ઓછી લાગવી અથવા ઉબકા આવવા
- સ્નાયુઓમાં ખેંચાણ (cramps) કે ઝટકા આવવા
- હાથ-પગમાં ખાલી ચડવી કે અણઝણાટ થવો
- ચિંતા, ચીડિયાપણું કે ઊંઘમાં તકલીફ
- હૃદયના ધબકારા અનિયમિત લાગવા
- ઊંઘમાં તકલીફ થવી

વધુ પ્રમાણ · EXCESS

- ઝાડા અને ઉલટી
- બ્લડ પ્રેશર ખૂબ ઘટી જવું
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ (ગંભીર કિસ્સામાં)
- અતિશય સુસ્તી કે નબળાઈ
- અનિયમિત હૃદયના ધબકારા (ગંભીર કિસ્સામાં)

ડૉક્ટરની સલાહ ક્યારે લેવી?

જો તમને લાગે છે કે શરીરમાં મેગ્નેશિયમની ઉણપ હોઈ શકે છે અથવા તમે સપ્લિમેન્ટ લેવાનું વિચારી રહ્યા હોવ, તો ડૉક્ટર સાથે પરામર્શ (consultation) કરતી વખતે નીચેની માહિતી જરૂરથી જણાવો:

- મુખ્ય લક્ષણો (Main Symptoms):** સખત થાક, સ્નાયુઓમાં ખેંચાણ (cramps), ઊંઘ આવવામાં તકલીફ, હૃદયના ધબકારામાં વધઘટ (palpitations), હાથ-પગમાં અણઝણાટ.
- તબીબી ઇતિહાસ (Medical History):** કિડની (મૂત્રપિંડ), લીવર, ડાયાબિટીસ, પેટ કે આંતરડાની કોઈ સમસ્યા, અથવા દારૂ (alcohol) ના સેવનનો ઇતિહાસ.
- સપ્લિમેન્ટ્સની વિગત (Supplements Info):** હાલમાં લઈ રહ્યા છો તે કોઈ મેગ્નેશિયમ સપ્લિમેન્ટ અથવા અન્ય દવાઓ.
- તાજેતરના બ્લડ રિપોર્ટ્સ:** મેગ્નેશિયમ, કેલ્શિયમ, પોટેશિયમ, કિડની ફંક્શન ટેસ્ટ, બ્લડ શુગર, બ્લડ પ્રેશર (BP).

નોંધ મેગ્નેશિયમ સપ્લિમેન્ટ્સ લેતા પહેલા ડૉક્ટરની સલાહ લેવી ખૂબ જ જરૂરી છે, કારણ કે તેના વધુ પડતા સેવનથી કિડની પર અસર થઈ શકે છે અથવા અન્ય દવાઓ સાથે પ્રતિકૂળ અસર (interaction) થઈ શકે છે.

05 તાત્કાલિક · WHEN TO SEEK HELP

તરત મેડિકલ મદદ લો, જો...

⚠ તાત્કાલિક ધ્યાન આપો

નીચેનામાંથી કોઈ પણ લક્ષણ દેખાય તો ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો

- હૃદયના ધબકારા અનિયમિત થાય
- વારંવાર ઉલટી અથવા ગંભીર ઝાડા થાય
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય
- ગંભીર નબળાઈ લાગે
- ઘણી સુસ્તી અને કિડનીની બીમારી
- મેન્ડેશિયમ સપ્લિમેન્ટ લઈ રહ્યા છો.

DISCLAIMER

આ માહિતી માત્ર શૈક્ષણિક હેતુ માટે છે. તે વ્યક્તિગત તબીબી સલાહ નથી. કિડનીની બીમારી, હૃદયરોગ કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ડૉક્ટરની મંજૂરી વગર કોઈપણ સપ્લિમેન્ટ લેવું જોખમી હોઈ શકે છે.

BOOK A CONSULTATION

તમારા આરોગ્ય માટે વ્યક્તિગત માર્ગદર્શન જોઈએ છે?

દરેક શરીર અલગ છે. યોગ્ય તપાસ, આયુર્વેદ આધારિત સલાહ અને ડાયટ પ્લાન માટે Dr. Kedar Upadhyay સાથે પરામર્શ શેડ્યુલ કરો.

Book your consultation now · +91 85111 31115 →