**Czy magnez w diecie sportowca jest ważny?**

**Zbilansowana i dobrze dobrana dieta jest bardzo ważna jeśli uprawiamy często sport. Przeczytaj nasz artykuł, aby dowiedzieć się czy magnez jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania podczas ćwiczeń.**

**Magnez**

Zbilansowana i dobrze dobrana dieta jest bardzo ważna jeśli uprawiamy często sport. Przeczytaj nasz artykuł, aby dowiedzieć się czy magnez jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania podczas ćwiczeń.

**Magnez w diecie**

Wiele badań wskazuje, że [magnez](https://upacjenta.pl/poradnik/magnez-wlasciwosci-niedobory-dawkowanie) jest potrzebnym składnikiem do prawidłowego funkcjonowania każdego organizmu. Jeśli posiadamy niedobór lub nadmiar tego pierwiastka, musimy liczyć się z przykrymi konsekwencjami. Zaliczyć do nich możemy drgawki, problemy ze snem, skurcze, a nawet drganie powiek. Dodatkowo **magnez** zmniejsza ryzyko cukrzycy, zawału serca, depresji, reguluje pracę tarczycy, poprawia pamięć, poprawia trawienie oraz może łagodzić bóle menstruacyjne. W diecie sportowca jest on bardzo ważnym składnikiem, który pozwala utrzymać ciało w odpowiedniej kondycji.



**Magnez w diecie**

W jakich produktach spożywczych znajdziemy drogocenny *magnez*? Otóż ten pierwiastek znajduje się w orzechach, ciemnym pieczywie, szpinaku, mleku, serze żółtym czy czekoladzie. Warto w swojej diecie uwzględnić te produkty, aby przyswajać odpowiednią dawkę magnezu i ustrzec się przed poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Jeśli nie mamy pomysłu na skomponowanie swojej diety, skorzystajmy z pomocy doświadczonego dietetyka. Będziemy mieć wtedy pewność, że dostarczamy naszemu organizmowi wszystkiego co potrzeba.