

رژیم پر منیزیم

منیزیم یک ماده معدنی است که بدن برای عملکرد خوب به آن نیاز دارد. بدن منیزیم را از طریق غذا می گیرد. بهترین مواد غذایی حاوی منیزیم عبارتند از حبوبات مانند لوبیا و نخود فرنگی، سبزیجات برگ سبز، دانه های کامل و غذاهای دریایی. در اینجا یک لیست از غذاهای غنی از منیزیم ذکر شده است. غذاهای با بیشترین مقدار منیزیم در ابتدا ذکر شده است.

سبزیجات

اسفناج، رب گوجه فرنگی، چغندر قند، سیب زمینی (پخته شده با پوست)، کدو تنبل، سیب زمینی شیرین پخته شده با پوست، سس اسپاگتی، ذرت شیرین و زرد، آب هویج، کلم بروکلی، لوبیای سبز، گوجه فرنگی، آب گوجه فرنگی، کلم، پیاز، مارچوبه

میوه ها

آب پرتقال، آناناس، موز، آب چغندر، آب آناناس، آب انگور، هندوانه، نارنگی، خربزه

دانه ها

غلات کامل کلزا از قبیل تمام سبوس، گندم، بلغور جو دوسر، کلوچه ساخته شده از سبوس جو و ذرت؛ برنج قهوه ای، سفید، دانه بلند و.... پنکیک ساخته شده با آرد گندم کامل؛ پاستا گندم کامل، چاودار، ذرت و کلوچه؛ کیک های برنجی

محصولات شیری

شیر سویا؛ ماست ساده و کم چرب و؛ پنیر و چدار؛ شیر خشک و شیر شکلات 2٪ شکلات، وانیل، برنج و پودینگ تاپیوکا؛ بستنی.

گوشت و جایگزین

ماهی، از جمله ماهی تن، ماهی قزل آلا، ساردین ها، میگو؛ مرغ؛ بوقلمون؛ گوشت گاو؛ ژامبون

لوبیا، از جمله سویا، نخود ها؛ عدس؛ توفو پخته شده، نخود فرنگی؛ کره بادام زمینی؛ تخم مرغ.

محتوای منیزیم غذاهای رایج مصرفی

غذا	اندازه سهم	مقدار منیزیم (میلی گرم)
سبزیجات و میوه ها		
گلابی	1 عدد	88
اسفناج، پخته شده	نصف لیوان	83
تمر هندی	نصف لیوان	58
لوبیا سویا، پخته شده	نصف لیوان	52
سیب زمینی، با پوست، پخته شده	1 عدد متوسط	55-44
بامیه، پخته شده	نصف لیوان	50
محصولات غلات		
غلات، با سبوس	30 گرم	97-84
غلات گندم	30 گرم	96
کینوا، پخته	نصف لیوان	63
شیر و جایگزین هایش		
پنیر سویا	50 گرم	114
ماست سویا	175 گرم	70
گوشت و جایگزین هایش		
نخود فرنگی، نخود سیاه و سفید پخته شده	سه چهارم لیوان	121
سویا، آجیل	یک چهارم لیوان	99
انواع لوبیا، پخته شده	سه چهارم لیوان	89-60
عدس، پخته شده	سه چهارم لیوان	52
مغزها و دانه ها		
تخم کدو	یک چهارم فنجان	317

101	2 قاشق غذاخوری	کره دانه آفتابگردان
115	یک چهارم فنجان	دانه های آفتابگردان، بدون پوسته
109-88	یک چهارم فنجان	بادام، بدون پوسته
90	یک چهارم فنجان	بادام زمینی، بدون پوسته
84	2 قاشق غذاخوری	کره بادام زمینی
111	2 قاشق غذاخوری	دانه کتان
68-56	2 قاشق غذاخوری	دانه کنجد
55-52	یک چهارم فنجان	فندق، بدون پوسته
ماهی و غذاهای دریایی		
92	75 گرم	سالمون پخته شده
73	75 گرم	ماهی قزل آلا، پخته شده

روش های پخت و پز

نحوه پخت غذا می تواند بر میزان زیاد منیزیم در غذا تاثیر بگذارد. این روش های پخت و پز کمک به نگه داشتن مقدار منیزیم در غذا میکند:

بخارسازی: بخار سازی به حفظ مواد مغذی در سبزی کمک می کند.

جوش: سبزیجات بهتر است با پوست خود پخته شوند. آب جوش به اندازه کافی جوش داده شود تا به طور مساوی و کاملاً بدون سوزاندن طبخ شود.

پخت: سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، اسکواش و کدو تنبل بهترین زمانی است که در کوره با پوست پخته می شود.

ماهی و گوشت بهتر است با استفاده از روش های گرمای خشک مانند پخت اجاق کباب، کباب کردن و کباب کردن پخته شوند

پیشنهادهای اسنک

کره بادام زمینی، نان کامل گندم با یک لیوان شیر یا سویا

کیک برنج با کره بادام زمینی

سبزیجات

سوپ لوبیا، سوپ عدس، سوپ نخود فرنگی، سوپ گوجه فرنگی

غلات کامل با شیر و موز

پنیر کبابی بر روی نان گندم

ماست با میوه

سبوس، ذرت یا کلوچه موز با پنیر

بستنی با میوه