

بهترین زمان مصرف قرص منیزیم چه زمانی است؟

12 بهمن 1404



منیزیم یکی از مهم‌ترین مواد معدنی بدن است و در صدها واکنش حیاتی نقش دارد. این ماده برای تولید انرژی (ATP) ساخت پروتئین، کارکرد درست ژن‌ها، انتقال پیام‌های عصبی و انقباض عضلات ضروری است. حدود ۶۰٪ منیزیم بدن در استخوان‌ها ذخیره می‌شود و به حفظ استحکام آن‌ها کمک می‌کند. همچنین منیزیم در کنترل قند خون، تنظیم فشار خون و حفظ ضربان طبیعی قلب نقش مهمی دارد.

از طرفی، منیزیم روی سیستم عصبی هم اثر می‌گذارد و در تنظیم مواد شیمیایی مغز مثل سروتونین و گابا نقش دارد؛ به همین دلیل می‌تواند روی آرامش، خلق‌وخو و کیفیت خواب تأثیر بگذارد.

بهترین زمان مصرف منیزیم بر اساس ساعت بدن

زمان مصرف منیزیم می‌تواند روی جذب و اثرگذاری آن اثر داشته باشد. به طور کلی، بیشتر پزشکان مصرف منیزیم را عصر یا قبل از خواب پیشنهاد می‌کنند، چون:

- به آرامش سیستم عصبی کمک می‌کند

- عضلات را شل می‌کند

- ممکن است سطح کورتیزول (هورمون استرس) را پایین بیاورد

- می‌تواند کیفیت خواب را بهتر کند و زمان به خواب رفتن را کاهش دهد

اما مصرف **صبح‌ها** هم برای بعضی افراد مفید است، مخصوصاً کسانی که دنبال تمرکز بیشتر، انرژی بهتر یا عملکرد ذهنی بهتر در طول روز هستند.

نکته مهم این است که ثابت بودن ساعت مصرف (مثلاً هر روز ساعت ۱۰ شب) معمولاً از اینکه دقیقاً چه ساعتی باشد مهم‌تر است، چون باعث می‌شود سطح منیزیم بدن پایدارتر بماند.

زمان مصرف منیزیم برای ورزش و بدنسازی

ورزشکاران معمولاً به منیزیم بیشتری نیاز دارند، چون تعریق و مصرف انرژی بالاتر باعث کاهش ذخایر آن می‌شود.

- مصرف منیزیم ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از تمرین می‌تواند به عملکرد بهتر عضلات و کاهش خستگی کمک کند.

- در طول تمرین، مخصوصاً اگر از نوع جوشان استفاده شود، می‌تواند به حفظ تعادل الکترولیت‌ها و عملکرد قلب کمک کند.

- مصرف منیزیم بعد از تمرین یا همراه با وعده غذایی بعد از ورزش، به ریکاوری عضلات، کاهش التهاب و کم شدن دردهای عضلانی کمک می‌کند.



نوع منیزیم مهم است (و روی زمان مصرف هم اثر می‌گذارد)

همه مکمل‌های منیزیم مثل هم نیستند. شکل شیمیایی منیزیم تعیین می‌کند چقدر جذب شود و چه اثری داشته باشد:

- **منیزیم گلیسینات:** بسیار سازگار با معده، آرام‌بخش و مناسب برای شب و قبل خواب
- **منیزیم سیترات:** جذب خوب، مناسب برای مصرف روزانه و کمک به یبوست خفیف
- **منیزیم مالات:** مناسب برای انرژی و کاهش خستگی، بهتر است صبح یا قبل تمرین مصرف شود
- **منیزیم اکساید:** جذب ضعیف‌تر، بیشتر برای مشکلات گوارشی یا یبوست، بهتر است همراه غذا مصرف شود
- **منیزیم ال-تریونات:** اثر بیشتر روی مغز، معمولاً برای تمرکز و حافظه در طول روز توصیه می‌شود

مصرف منیزیم برای قاعدگی و بارداری

در سندروم پیش از قاعدگی (PMS) منیزیم می‌تواند به کاهش دردهای شکمی، گرفتگی عضلات و نوسانات خلقی کمک کند. معمولاً پیشنهاد می‌شود:

- از حدود یک هفته قبل از شروع پریود مصرف آغاز شود

- تا روزهای ابتدایی پریود ادامه پیدا کند

- بهترین زمان مصرف در این حالت معمولاً عصر یا قبل خواب است

در دوران بارداری، منیزیم می‌تواند در جلوگیری از گرفتگی عضلات پا، کنترل قند خون و کاهش خطر فشار خون بارداری کمک کند. اغلب توصیه می‌شود:

- همراه وعده شام مصرف شود

- و حتماً زیر نظر پزشک باشد تا دوز ایمن مشخص شود

تداخل منیزیم با مکمل‌ها و داروها

منیزیم ممکن است با بعضی مواد و داروها تداخل داشته باشد، بنابراین باید فاصله زمانی رعایت شود:

- اگر کلسیم یا روی مصرف می‌کنید، بهتر است بین آن‌ها و منیزیم ۲ تا ۴ ساعت فاصله باشد.

- منیزیم می‌تواند جذب بعضی آنتی‌بیوتیک‌ها را کم کند؛ پس باید ۲ ساعت قبل یا ۴ تا ۶ ساعت بعد از آن‌ها مصرف شود.

- مصرف طولانی داروهای ضداسید قوی (مثل PPIها) ممکن است سطح منیزیم بدن را کاهش دهد.

- بعضی داروهای ادرارآور هم می‌توانند باعث کاهش یا افزایش منیزیم شوند.

در مقابل، ویتامین‌هایی مثل B6 و B1 به جذب و ورود منیزیم به سلول‌ها کمک می‌کنند و مصرف هم‌زمان آن‌ها معمولاً مفید است.

نکات گوارشی و روش مصرف بهتر

منیزیم در بعضی افراد ممکن است باعث:

- اسهال

- دل‌درد

• تهوع

شود. برای کاهش این مشکلات:

• بهتر است منیزیم همراه غذا یا بعد از غذا مصرف شود

• اگر حساس هستید، می‌توانید دوز را به دو وعده (صبح و شب) تقسیم کنید

دوز معمول برای بزرگسالان معمولاً حدود ۳۱۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم در روز است. ورزشکاران ممکن است به مقدار بیشتری نیاز داشته باشند، اما مصرف دوزهای بالا باید با احتیاط انجام شود.

افرادی که مشکل کلیوی دارند نباید خودسرانه منیزیم مصرف کنند، چون ممکن است منیزیم در بدن جمع شود و خطرناک شود.



عوارض مصرف زیاد منیزیم

مصرف بیش از حد منیزیم (مخصوصاً از مکمل‌ها) می‌تواند خطرناک باشد. علائم اولیه معمولاً شامل:

• افت فشار

- ضعف شدید

- حالت تهوع و استفراغ

در موارد شدید ممکن است:

- اختلال ضربان قلب

- کاهش واکنش‌های عصبی

- مشکل تنفسی

- و حتی ایست قلبی

رخ دهد. به همین دلیل مصرف طولانی‌مدت دوزهای بالا باید زیر نظر پزشک باشد.

جمع‌بندی خیلی ساده و کاربردی

- برای خواب و آرامش ^۴ عصر یا قبل خواب

- برای تمرکز و انرژی روزانه ^۴ صبح

- برای ورزش ^۴ قبل تمرین یا بعد تمرین

- اگر معده حساس دارید ^۴ همراه غذا

- اگر دارو یا مکمل‌های دیگر دارید ^۴ فاصله زمانی رعایت شود

سوالات متداول

بهترین زمان مصرف قرص منیزیم چه موقع است؟

برای بیشتر افراد، عصر یا ۱ ساعت قبل خواب بهترین زمان است چون به آرامش و خواب بهتر کمک می‌کند.

منیزیم را ناشتا بخوریم یا همراه غذا؟

اگر معده حساسی دارید بهتر است همراه غذا یا بعد از غذا مصرف شود تا دل‌درد یا اسهال ایجاد نشود.

آیا منیزیم باعث خواب‌آلودگی می‌شود؟

بعضی مدل‌ها مثل منیزیم گلیسینات می‌توانند آرام‌بخش باشند، اما همه انواع منیزیم خواب‌آور نیستند.

منیزیم را می‌شود قبل ورزش مصرف کرد؟

بله، مصرف منیزیم ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل تمرین می‌تواند به عملکرد عضلات و کاهش خستگی کمک کند.

محصولات مرتبط



10 اورجینال

کپسول امگا 3 کارن 60 عددی | omega 3 pnc

۴۸۸,۰۰۰ تومان قیمت اصلی: ۴۸۸,۰۰۰ تومان بود. ۴۳۹,۰۰۰ تومان قیمت فعلی: ۴۳۹,۰۰۰ تومان.



اورجینال

انرژکس گلدن لایف 30 عددی | Golden Life Energex

۴۹۵,۰۰۰ تومان