

Магний оказывает влияние на определённые процессы в организме, которые связаны с контролем веса.

Участвует в выработке энергии и метаболизме. Магний улучшает использование энергии, помогая организму использовать и сжигать её более эффективно. Также он может помочь в похудении, влияя на то, как кишечник обрабатывает пищевые жиры.

Регулирует уровень сахара в крови. Результаты исследований показывают, что магний помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови, усиливая способность организма реагировать на инсулин.

Уменьшает воспаление. Хроническое воспаление — один из главных механизмов, которые способствуют увеличению веса и ожирению. Доказано, что приём добавок с магнием ослабляет это воспаление.

Кроме того, магний связан с аппетитом. Он помогает уменьшить чувство голода. Некоторые данные свидетельствуют о том, что магний стимулирует тонкую кишку к высвобождению гормона, называемого холецистокинином (ССК). Этот гормон известен тем, что может подавлять голод и сокращать потребление пищи.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.