

Магний — минерал, который участвует в работе мышц и нервов, отвечает за здоровье костей, контроль артериального давления. Однако если принимать его в слишком больших дозах, это может привести к побочным эффектам.

Побочные эффекты чаще всего возникают при приёме более 350 мг магния. Очень же высокие дозы этого вещества могут привести к интоксикации.

Желудочно-кишечные симптомы. Это тошнота, диарея, рвота, боли и спазмы в желудке. Вероятность их появления увеличивается, когда человек принимает более 350 мг магния.



Grace Cary / Getty Images

Токсичность магния. Более 5000 мг магния в сутки могут привести к интоксикации магнием. Это вызывает такие симптомы, как низкое кровяное давление, покраснение лица и приливы крови, путаница сознания, затруднённое мочеиспускание, усталость либо истощение, слабость мышц, затруднённое дыхание, медленное, быстрое или

Проблемы с желудком и не только: названы побочные эффекты приёма магния

ненормальное сердцебиение, остановка сердца, кома. К счастью, такое встречается редко.

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