Health Benefits of Manganese

Article Title: Health Benefits of Manganese

Author: Dr. Mohamad Abdul Rahman Al-Kuwaili

Abstract: This article discusses the importance of manganese in health and its role in various body functions. Manganese is an essential trace element that plays a crucial role in maintaining health. It is a vital component of many enzymes involved in various metabolic processes, including energy production, hormone regulation, and bone health.

1. High Blood Pressure
2. Heart Ailment
3. Muscular Contraction
4. Bone Malformation
5. High Cholesterol
6. Poor Eyesight
7. Hearing Trouble
8. Severe Memory Loss
9. Shivers and Tremors

And we believed that around 35% of the world's population suffers from this deficiency. And it is worth mentioning that in some cases, the intake of manganese and its compounds can cause side effects in the long term.

Editor in Chief: Journal of Environmental Science and Technology
Web: http://osp.mans.edu.eg/wakil
E-mail: mawakil@mans.edu.eg

August 2009
ويؤدي التناقص الشديد في هذا العنصر إلى تدنى الخصوبة في النساء وحدود أضرار في البنكرياس وحساسية العظام.

المصادر الطبيعية لعناصر المنغنيز:
تعتبر الخضروات والفواكه من أهم مصادر إمداد الجسم بهذا العنصر ومنها الثوم والبنجر والفول الأحمر والنعناع والخس والكرات والمتساخ والجزر والخيار والخضروات الورقية والتوت والأناناس والفراولة والكيوي والعنب والتين وزوج الهند وفواكه الموز والطمور وفواكه القارية والأرز العادي والأرز البني وحبوب القمح والقرنفل والمواليس.

وتأتي من ذلك إلى أهمية هذا العنصر في الغذاء ويجب أن يوضع في الاعتبار الإتجاه إلى الحصول عليه من مصادره الطبيعية والتي أهمها الخضر والفواكه التي تحتوي ليس على هذا العنصر فقط ولكنها تحتوي على معظم العناصر الغذائية والفيتامينات التي يحتاجها الإنسان في غذائه وتركز هنا على وجه الخصوص على هذا العنصر من أجل:
1- المحافظة على سلامة العظام.
2- التحكم في الشوارد الحرة داخل جسم الإنسان والتي تحطم الخلايا.
3- التحكم في مستوى السكر في الدم.
4- الإقلال من حدوث نوبات الصرع.
5- تشجيع الإنزيمات الداخلية في التمثيل الغذائي للكليسترونز والأحماض الأمينية Superoxide
6- تمدد على علاج الإرتجاعات التوتورات لأنه يزيد من ترطيب إنزيم dismutase
7- العمل على منع حدوث هشاشة العظام وإرتجاع المفاصل Osteoporosis and Osteoarthritis
8- التخلص من أعراض ما قبل الدورة الشهرية في النساء حيث Premenstrual syndrome
9- تقلل نوبات اضطرابات الجلد وصداع الإحاجات التي تتلازمة هذه الأعراض.
10- يساعد على إمتصاص الفيتامينات منها Vit B and E.
11- يحسن أداء ووظائف المخ والجهاز العصبي وعلاج بعض الأمراض العصبية.
12- يحسن التمثيل الجلوكوز في الخلايا والجسم، والتي تعتبر أهم فوايند هذا العنصر.

المصدر:
http://www.organicfacts.net/health-benefits/minerals/health-benefits-of-minerals.html