

УДК 546.28:613.31

В.В. Бабієнко, докт. мед. наук, проф.; А.В. Мокієнко, докт. мед. наук; О.В. Горошков, канд. мед. наук, доц; Е.В. Коболєв, докт. мед. наук, доц., А.Д.Х. Шейх, А.С. Суворова
Одеський національний медичний університет

ХАРАКТЕРИСТИКА ВМІСТУ МАГНІЮ В ПРОДУКТАХ ХАРЧУВАННЯ

V.V. Babienko, dr. med. sciences, prof.; A.V. Mokienko, dr. med. sciences; O.V. Goroshkov, cand. med. sciences, asoc. prof.; E.V. Koboliev, dr. med. sciences, asoc. prof.; A.D.H. Seikh, A.S. Suvorova

CHARACTERISTICS OF MAGNESIUM CONTENT IN FOOD PRODUCTS

Аналіз літератури свідчить про відсутність узагальнюючої інформації щодо кількості магнію, яку щодобово споживає пересічний житель України. Тому, мета роботи полягала в характеристиці вмісту магнію в продуктах харчування, як основному джерелі його надходження в організм.

У Центрі даних про харчові продукти Міністерства сільського господарства США (USDA) зазначено вміст поживних речовин у багатьох продуктах та представлений повний список продуктів, що містять магній відповідно до міри/порції. Показано, що зернові (пшениця, овес і просо) є відмінними джерелами магнію. Введення в щоденний раціон нерафінованих цілісних зерен, горіхів, бобових та нерафінованого темного шоколаду корисне для досягнення задовільної кількості магнію. Серед фруктів високий вміст магнію міститься в сушених абрикосах і сушених бананах. Вміст магнію в какао знаходиться на значному рівні (2–4 мг/г сухого порошку). Отже, 40-грамова порція темного шоколаду з вмістом какао 70–80% задовольняє приблизно 10% добової рекомендованої норми (300–400 мг магнію/день для дорослих).

Вітчизняні дані про вміст магнію у харчових продуктах знаходяться у двотомному довідковому виданні «Хімічний склад харчових продуктів» (1987 р.) На думку авторів, потреба дорослих у магнії – 400 мг на добу. Майже половина цієї норми задовольняється хлібом та круп'яними виробами. У хлібі міститься близько 50 мг% магнію, вівсяній крупі – 116 мг%, ячній – 50 мг%, гороху – 107 мг%, квасолі – 103 мг%. З інших джерел харчування слід виділити горіхи - 170-230 мг% магнію. Молоко (13 мг%), сир (23 мг%) містять відносно мало магнію, але у добре засвоюваній формі. Більшість овочів (10-40мг%) бідні на магній.

Загалом проаналізовано на вміст магнію 58 груп харчових продуктів (823 найменування). Проведено перерахунок на одну добу вмісту магнію у продуктах харчування, які входили у місячний споживчий кошик пересічного працездатного українця у 2021 році (згідно Постанови Кабінету Міністрів України від 11 жовтня 2016 р. № 780). Всього в 44 харчових продуктах міститься 441 мг магнію.

Вітчизняний документ («Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії») регламентує добову потребу магнію для дорослих чоловіків та жінок 400 та 500 мг відповідно. Тобто, на перший погляд, потреба задовольняється. Однак, тут не враховуються суттєві втрати магнію у процесі кулінарної обробки харчових продуктів та рівень абсорбції магнію у кишечнику здорової людини. Врахування цих двох важливих факторів дозволить отримати «нетто» спожитого магнію.