

[Home](#) » [Здоров'я](#) » Організму може критично не вистачати магнію: симптоми, які люди ігнорують роками

Організму може критично не вистачати магнію: симптоми, які люди ігнорують роками

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 19 Травня 2026, 10:48 ⌚ 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Магній — один із найважливіших мікроелементів для організму, але його нестача зустрічається набагато частіше, ніж здається. Через стрес, неправильне харчування та переважно дефіцит магнію може поступово впливати на нервову систему, сон і навіть серце. Проблема в тому, що багато людей роками не помічають тривожних сигналів.

Однією з найпоширеніших ознак є **постійна втома**. Навіть після сну людина може почуватися виснаженою, млявою та без енергії. Організм буквально не справляється з навантаженням.

Ще один характерний симптом — **судоми та посмикування м'язів**. Особливо часто це трапляється вночі або після стресу. Лікарі пояснюють: магній напряму впливає на роботу м'язів і нервової системи.

Не менш важлива ознака — **підвищена тривожність та дратівливість**. При нестачі магнію нервова система стає більш чутливою, через що людині складніше розслабитися та контролювати емоції.

Багато людей також стикаються з **проблемами зі сном**. Важке засинання, часті пробудження або відчуття, ніби сон не приносить відпочинку, теж можуть бути пов'язані з дефіцитом магнію.

Ще один поширений симптом — **прискорене серцебиття** або відчуття перебоїв у роботі серця. Саме тому лікарі радять не ігнорувати такі сигнали, особливо якщо вони повторюються регулярно.

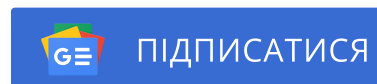
Фахівці також звертають увагу на головний біль, тягу до солодкого та підвищену чутливість до стресу. Іноді організм буквально «кричить» про виснаження запасів магнію.

Причиною дефіциту можуть бути постійний стрес, надлишок кави, алкоголь, жорсткі дієти або незбалансоване харчування. У зоні ризику також люди, які мало сплять і багато працюють.

Лікарі радять додавати до раціону продукти, багаті на магній: горіхи, гречку, зелень, бобові та темний шоколад. Але якщо симптоми сильні або тривалі — варто звернутися до спеціаліста та здати аналізи.

У підсумку, нестача магнію може маскуватися під звичайну втому чи стрес. І саме тому багато людей роками не розуміють, чому організм постійно працює «на межі».

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

[вітаміни](#) [магній](#)

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

23:12 [У горах знайшли хатину, де ніби зупинився час: будинку вже понад 111 років](#)

23:04 [Нацбанк влупив "Укрпошти" штраф на мільйони: через що спалахнув новий скандал](#)

22:55 [Лікарі забили тривогу через Трампа: у президента США помітили дивні симптоми](#)

22:46 [Газ із державної системи зникав роками: організаторів масштабної схеми затримали](#)

22:38 [Податок на квартири вже б'є по гаманцю: кому доведеться платити найбільше](#)

22:31 [Екснаречена Кличка здивувала заявою про доньку: що відбувається в їхній родині](#)

22:22 [За гектар уже просять майже чверть мільйона: що сталося із ринком землі](#)

22:13 [Сина мільярдера Mango затримали після загадкової смерті батька в горах](#)

22:05 [Підліток помер після першої ложки морозива: трагедія шокувала Італію](#)

21:54 [Українських чоловіків можуть позбавити права на притулок у ЄС: деталі](#)

LOAD MORE ↻

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua