

19. Magyar Magnézium Szimpóziium

2025. augusztus 28. (csütörtök)

Budapest, ELTE Kémiai Intézet 348-as terem

A tápláléklánc Mg-forrásai – Mg szerepe a táplálkozásban

Jelentkezés itt!

A táplálékláncban a magnézium (Mg) kulcsszerepet játszik. Ez a negyedik legfontosabb ásványi elem az emberi szervezetben, amelynek meghatározó szerepe van a sejtnövekedésben, az energiatermelésben és az immunrendszer működésében.

Forrásai a táplálkozási láncban széles spektrumot ölel fel, beleértve a teljes kiőrlésű gabonaféléket, zöldségeket, dióféléket és hüvelyeseket egyaránt.

Az élelmiszerekkel történő megfelelő magnéziumbevitel kiemelt jelentőségű, mivel a napi ajánlott mennyiség (375 mg) elérése igen fontos a szervezet egészségének megőrzésében.

Ez az ásványi elem a csontok és az izmok egészségében fontos szereppel bír, de e mellett részt vesz a szívritmus és a vérnyomás szabályozásában is. Tehát, a magnézium a táplálékláncon belül a hosszú távú egészségmegőrzés szempontjából is elengedhetetlen.

A szükséges magnézium bevitelét legjobb természetes úton, kiegyensúlyozott táplálkozással, magnéziumot tartalmazó élelmiszerek fogyasztásával biztosítani.

Sajnos ez a legtöbbször nem elegendő, mert manapság túl nagy szerepet kapnak az étrendünkben a magnéziumban szegény élelmiszerek, a magnézium hasznosulását rontó adalékanyagokat tartalmazó készételek és kényelmi termékek.

Az elegendő bevitel biztosítása érdekében fontos, hogy a társadalom tudatában legyen a megfelelő élelmiszerek kiválasztásának és az egészséges táplálkozásnak.

Tervezett szekciók

- Növénytermesztés és kertészet
- Növényélettan
- Talaj és tápanyagellátás
- Állattan és állatélettan
- Táplálkozásélettan és táplálkozásbiológia

A Konferencia szervezője – Magyar Kémikusok Egyesülete

- **Schenker Beatrix**, rendezvényszervező (beatrix.schenker@mke.org.hu)
- **Takácsné Prof. Dr. Hájos Mária**, Magyar Magnézium Társaság elnöke (takacsne.hajos.maria.terezia@szte.hu),
- **Dr. Vojnich Viktor**, Magyar Magnézium Társaság titkára (vojnich.viktor.jozsef@szte.hu)
- **Dr. Szabó János Zoltán**, ügyvezető igazgató (szabojanos@mke.org.hu)

Házigazda a rendezvény helyszínén:

- Dr. Mihucz Viktor Gábor ELTE TTK Kémiai Intézet, habilitált egyetemi docens (viktor.mihucz@ttk.elte.hu)