

# B.Aadhar

Single Blind Peer-Reviewed & Refereed Indexed  
Multidisciplinary International Research Journal

November - 2023

ISSUE No - (CDXXXVI) 436

One Day International Multidisciplinary Conference On

ECO FEMINISM

Conference Proceedings

**Prof. Virag.S.Gawande**

Chief Editor

Director

Aadhar Social Research &, Development Training Institute, Amravati.

**Dr.Charushila Rumale**

Executive-Editor

Principal,

Smt. Radhadevi Goenka College for Women, Akola (M.S.)

Editors

**Dr.Umesh Patil**

Dept. of English

Radhadevi Goenka

College for Women, Akola (M.S.)

**Dr. Swapnil Ingole**

Dept. of Marathi

Smt. Radhadevi Goenka

College for Women, Akola (M.S.)

## Aadhar International Publication

For Details Visit To : [www.aadharsocial.com](http://www.aadharsocial.com)

© All rights reserved with the authors & publisher



स्त्री आरोग्यासाठी पर्यावरण पुरक भरड धान्याचे महत्त्व  
डॉ. रंजना जिवने

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख श्रीमती चत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, पुसद.  
ranjna.mendhe@gmail.com

❖ गोषवारा :-

प्राचीन काळापासून भारत हा जगातील पौष्टिक तृणधान्य पिकविणारा प्रमुख देश आहे. केंद्र शासनाने ज्वारी, बाजरी, नाचणी, वरई, राब्दा, कोबो, कूटकी, सावा, राजगिरा ह्या पिकांचे वर्गिकरण हे पौष्टिक तृणधान्य म्हणून केले आहे सध्या आपल्या फक्त महाराष्ट्रातच नाही तर संपूर्ण देशातही पौष्टिक तृणधान्याचे पिक घेण्याचे प्रमाण कमी झालेले दिसते, प्राचिन काळापासून हे भरड धान्य येथील लोकांना पौष्टिक घटक पुरवत आली आहे. परंतु हे धान्य अनेक आवरणाने युक्त असल्यामुळे त्याला साफ करण्याची प्रक्रिया जटील असल्यामुळे हे पीक आणि हे धान्य आपल्या आहारातून हद्दपार झालेले दिसते. ह्या सर्व भरडधान्यामध्ये असलेल्या अत्युल्प अश्या घटकामुळे आणि दिवसेंदिवस वाढणाऱ्या लाईफ स्टाईल डिजीजेस वर उत्तर म्हणून आपल्या प्रधानमंत्र्याच्या पुढाकाराने संयुक्त राष्ट्रसंघाने २०२३ हे वर्ष "आंतरराष्ट्रीय पौष्टिक तृणधान्य वर्ष" म्हणून घोषित केले आहे.

ढासळणाऱ्या आरोग्यावर उपाय म्हणून भरड धान्याकडे सध्या बघितले जात आहे. ह्या उपयुक्त अश्या भरडधान्याचे स्त्री आरोग्यासाठी काय महत्त्व आहे हे सांगण्यासाठी ह्या शोध निबंधाचे लेखन आहे.

❖ की वर्ड :-

स्त्री आरोग्य, पर्यावरणपुरक, भरडधान्य

❖ प्रस्तावना :-

भरडधान्य हे प्राचिन काळापासून आपल्या आहारातील महत्वपूर्ण भाग होता. मात्र आता भरडधान्याची जागा नगदी पिकाने घेतली आहे. त्यामुळे ज्वारी, बाजरी, नाचणी, मका, ह्या धान्याऐवजी भरपुर ग्लुटेन असलेले गहू, तांदुळ ह्यांनी घेतली आहे. आपल्या पूर्वजापासून चालत असलेल्या ग्लुटेनमुक्त ज्वारी किंवा बाजरीची जागा ग्लुटेनयुक्त गव्धाने घेतली व घरातील आजाराचे प्रमाण कधी वाढले हे समजलेच नाही. तसेच ह्या बदलाचा परिणाम दुभत्या जनावरांवर झाला. त्याचाच परिणाम स्त्री आरोग्यावर झाला. राजच्या अन्नातून ज्वारी, बाजरी हद्दपार झाल्यामुळे जनावरांनाचारा नाही, जनावरे नाही, त्यामुळे शेतीला शोणखतही नाही. त्यामुळे रासायनिक खताचा वापर शेतीसाठी मोठ्या प्रमाणात सुरू झाला. ह्या चक्रात मातीचे आरोग्य बीघडते, रासायनिक खते व किटक नाशकामुळे पिकांचे व अन्नाचे विषात रूपांतर झाले. फास्ट फुडच्या अनियंत्रित वापराने व विषयुक्त पिकामुळे अनेक जीवघेणे आजार निर्माण झाले.

स्त्री आरोग्यावर ह्या बदलाचा मोठा परिणाम झाला. पोषक घटकाच्या अभावाने, ग्लुटेनयुक्त जेवनाने तीच्या आरोग्यावर परिणाम झाला. बाळाचे आरोग्य मातेच्या आरोग्यावर अवलंबून असते. स्त्री आरोग्यासाठी लागणारे उत्तम दर्जाचे प्रथिने, लोह, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, उत्तम प्रकारचे फायबर असणारे भरडधान्य स्त्रीयांसाठी वरदान आहे, म्हणूनच स्त्रीयांसाठी वरदान आहे. म्हणूनच स्त्रीयांच्या लोकगितामध्ये ह्या भरडधान्याची नावे सतत येत असतात.  
उदा. "नदीच्या काठी राब्दा पेरला बाई राब्दा पेरला.

कांडुन कुंडुन विकायला नेला बाई विकायला नेला"

❖ उद्देश :-

- १) पर्यावरण पुरक भरड धान्याचे महत्त्व पटवून देणे.
- २) स्त्री आरोग्यासाठी कोणती भरडधान्य महत्त्वाची आहे ते सविस्तर मांडणी करणे.
- ३) भरडधान्यामधील महत्त्वाच्या धान्याच्या पोषणमुल्याची मांडणी करणे.
- ४) विविध आजारांमध्ये भरड धान्याचे आहारातील महत्त्व विषद करणे.
- ५) प्राचीन काळातील लुप्त झालेल्या आहारातील महत्त्वपूर्ण घटकांची माहिती लोकांपर्यंत पोहचविणे.

❖ केन्द्र शासनाने ज्वारी, बाजरी, राजगीरा, राळा ह्या धान्याची आहारातील पोषक घटकांचे प्रमाणात विचारात घेता भारतीय राजपत्र (असाधारण) २ खंड क. १३३, दि.१३/०४/१८ अन्वये सदर पिकांना पौष्टिक तृणधान्य पिके म्हणुन घोषित केले आहे. तेव्हापासून ह्या भरडधान्याची ओळख व माहिती व्हावी यासाठी प्रयत्न सुरू आहेत त्या अनुषंगाने २०२३ हे संयुक्त राष्ट्र संघाने जागतिक भरडधान्य वर्ष म्हणुन घोषित केले आहे.

भरडधान्य हे गवतवर्गीय बारीक धान्याचा प्रकार असून मध्यम ते हलक्या जमीनित आणि समशितोष्ण तसेच थंड अशा तीन्ही प्रकारच्या हवामानात घेतले जातात. भरडधान्यामध्ये ज्वारी, बाजरी, रागी, राळा, वरई लोणे, कुटके सावा, कुडू व राजागिरा अश्या १० धान्याचा समावेश होतो.

❖ स्त्री आरोग्यावर होणारा आहारातील अभावाचा परिणाम :-  
 विकसनशिल देशांमध्ये ज्यांच्या आहारात मुख्य तृणधान्याच्या बापर सर्वाधिक आहे त्यांची रोज भुक् भागविण्याचे साधन आहे. अश्या लोकांमध्ये सुक्ष्म अन्नद्रव्यांच्या कमतरतेमुळे अनेक आजार झालेले दिसत आहे. अन्नातील लोह, जस्त, व सुक्ष्म अन्नघटकांच्या कफतरतेने स्त्रीयांच्या आरोग्यावर गंभीर परिणाम दिसून येतात. आपला देश धान्याच्या बाबतीत स्वयंपूर्ण झाला तरी सुद्धा ८० टक्के गरोदर स्त्रीयांमध्ये, ५२ टक्के सामान्य स्त्रीयांमध्ये, ७४ टक्के ३ वर्षाखालील बालकांमध्ये जस्ताची, लोहाची कमतरता आहे.

ह्या आरोग्याबाबतच्या तक्रारी वाढतांना दिसत आहे. स्त्रीयामधील स्थूलता, लठ्ठपणा, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह रोगप्रतिकारक शक्ती कमी झाल्याने होणारे आजार, अॅसीडीटी, वंधत्व, मोनीपॉज ह्या विकारांनी स्त्री आरोग्याच्या समस्या वाढत आहे. ह्या आजारांवर पारंपारीक नैसर्गिक भरडधान्याच्या उपयोगाद्वारे, उपाय शोधता येईल.

❖ स्त्री आरोग्यासाठी भरडधान्याच्या उपयोग :-  
 भरडधान्यावर अनेक पदर असतात. पूर्वी म्हणायचे पदर असलेले धान्य ह्याचा अर्थ फायबरचे प्रमाण ह्यामध्ये अधिक आहे. १०० ग्रॅम तांदळांमध्ये, ०.२ ग्रॅम फायबर असते तर भगरमध्ये १०.१ ग्रॅम तंतू असतात. ह्या उदर वरून लक्षात येईल की हे भरड धान्य तंतूनी समृद्ध असते हे तंतू वजन नियंत्रीत करते, फिवारायात खडे न होऊ देणे, कोलेस्ट्रॉल कमी करणे, यासाठी उपयुक्त असतात. तंतूमुळे लवकर भुक् लागत नाही. तसेच इन्सूलिनचा प्रतिसाद वाढविण्याचे कार्य करतात त्यामुळे मधुमेह नियंत्रीत राहतो. लहान मुली पासून ते पौंगडावस्था, गरोदर महिला, स्तनदा माता यांच्यामध्ये लोहाची कमतरता असते. छोट्या मुलांमध्ये मेंदूच्या वाढीसाठी उपयुक्त असे लोह आहारात वाढविण्याचे काम हे भरडधान्य करते.

#### लोह

|              |           |                 |
|--------------|-----------|-----------------|
| बाजरी        | ८ ग्रॅम   | प्रति १०० ग्रॅम |
| राळेमध्ये    | ६.३ ग्रॅम | प्रति १०० ग्रॅम |
| तांदुळामध्ये | १ ग्रॅम   | प्रति १०० ग्रॅम |

वरील तक्त्यावरून लक्षात येते की भरडधान्यातील लोहाची मात्रा तांदुळापेक्षा अधिक आहे.

➤ स्त्री आरोग्यासाठी कॅल्शियमची आवश्यकता अधिक आहे ७० टक्के स्त्रीयांना आज हाडाच्या समस्या दिसून येतात. १०० ग्रॅम नाचणीमध्ये ३४४ मिली ग्रॅम कॅल्शियम असते. आहारात नाचणी समाविष्ट केल्यास कॅल्शियमच्या गोळ्याची गरज उरणार नाही. डोळ्यासाठी उपयुक्त केरोटीन बाजरीमध्ये विपूल प्रमाणात असते.

➤ भरडधान्यातील शर्करा विरधळायला वेळ लागते त्यामुळे मधुमेह ग्रस्त व्यक्तीची साखर नियंत्रणात राहाते.

➤ भरडधान्यामध्ये असणारे अॅन्टिऑक्सिडंट पेशींना इतर होऊ देत नाही.

➤ कर्करोग प्रति बंधासाठी भरडधान्य महत्वाचे ठरते.

➤ भरडधान्यातील सुक्ष्मपोषक द्रव्यामुळे मानसिक आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होते. झोप शांत लागते.

➤ भरडधान्य उपयोगात आणतांना कमीतकमी ६ तास पाण्यात भिजवून ठेवणे आवश्यक आहे. त्याच्यामध्ये असलेल्या तंतूत पाण्याचे शोषण होणे शरीरासाठी उपयुक्त आहे.

➤ मिलेट्समध्ये फिनोबिक ॲसिड, टॅनिन आणि फायटेड्स भरपूर प्रमाणात असतात जे कर्करोगाचा धोका कमी करतात.

❖ विविध मिलेट्सचे फायदे :-

☆ सावा :-

सावा मिलेटमध्ये कॅल्शियम मुबलक प्रमाणात असते. गरोदर आणि स्तनदा मातांसाठी हे मिलेट उपयोगी ठरतात. ह्यामुळे हाडांचे व मास विकसीत होण्यास मदत होते. गरोदर महिलांना रक्तक्षयापासून प्रतिबंध सावामुळे होते.

☆ बर्टी मिलेट :-

हा उर्जेचा उत्तम स्रोत आहे आणि आजारातून बऱ्या होत असलेल्या व्यक्तीसाठी हे उत्तम मानले जाते. पचनसंस्था सुदृढ राहण्यासाठी बर्टी मिलेटची मदत होते.

☆ बाजरी :-

हे अतिशय लोकप्रिय मिलेट आहे. ह्यामध्ये कॅल्शियम आणि लोह, प्रथिने मुबलक असतात. खेळाडू आणि धावपळीच्या जीवनशैली असलेल्यांसाठी हा एक उत्तम आहे. कारण ह्यामुळे दिवसभर उर्जा मिळत राहते. हे मिलेट ग्लुटेनरहित असते.

☆ नाचणी (रागी) :-

अत्यंत पौष्टिक मिलेट आहे. यात कॅल्शियम, लोह आणि फायबर मुबलक प्रमाणात असते. रक्तक्षयाच्या रूग्णासाठी अत्यंत लाभदायक. हिमोग्लोबिन वाढवते, हायपरटेन्शनचा त्रास असलेल्यांना उपयुक्त कारण रक्ताची पातळी नियंत्रित करण्यासाठी लाभदायक.

☆ कोब्रा मिलेट्स :-

ह्यामध्ये प्रथिने, फायबर व ॲंटीऑक्सिडंट्स मुबलक प्रमाणात असतात. जेष्ठ नागरिकांसाठी हा एक उत्तम आहार आहे. ह्यामुळे हाडे आणि स्नायूंचे आरोग्य चांगले राखण्यासाठी महत्वाचे रक्तशर्करेचे प्रमाण संतुलित राखण्यास मदत होते.

☆ राळे मिलेट्स :-

हे मिलेटचा एक अत्यंत लोकप्रिय प्रकार आहे. यात भरपूर प्रथिने, कमी मेदांश, भरपूर उर्जा असते तरीही पचायला हलके पुरक आहारात बाळाच्या राळ्याचा उपयोग करावा कारण त्यामुळे त्यांच्या वाढीसाठी आणि विकासासाठी मदत होते, त्वचा, केस निरोगी राहतात.

☆ कोदो मिलेट्स :-

हे मिलेट्स महिलांसाठी सर्वात फायदेशीर आहे. ज्यांना रजोनिवृत्तीनंतर त्रास होत आहे. हे हृदयरोग, उच्च रक्तदाब आणि उच्च कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी करायला मदत करते. कोदो मध्ये फॅटचे प्रमाण खूप कमी आणि फायबरचे प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे ते खाल्याने वजन वाढत नाही. ह्याचा वापर केल्याने ट्रायग्लिसराईडस आणि सी-रिअॅक्टिव्ह प्रोटीन कमी होते. हे खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करते आणि हृदयासाठी फायदेशीर आहे.

☆ राजगिरा मिलेट :-

हा प्रथिनांचा चांगला स्रोत असून त्यामध्ये कॅल्शियम, लोह, पोटॅशियम, झिंक ही मुलद्रव्ये भरपूर असतात. त्वचा व केसांच्या आरोग्यास उपयुक्त आहे. पचनसंस्था सुदृढ बनविते. स्नायूंच्या बळकटीसाठी महत्वाचे.

❖ सारांश :-

भारत हा जगातील सर्वात मोठा तृणधान्ये उत्पादक देश आहे. हे भरडधान्य कमी पाण्यामाने येणारे पिक आहे व भरपूर नफा देणारे पिक आहे. हे तृणवर्गीय असल्यामुळे ह्याचा फायदा जनावरांना पोषक हिरवा चारा मिळण्यासाठी होतो. त्यातून दुधाचे उत्पादन व प्रत सुधारणे चांगले दुध हे लहान थोरांसाठी पूर्ण अन्न मानल्या गेले आहे. तसेच हे पिक कमी खर्चात तयार होणारे आहे.

आज तरूण पीढी आरोग्यदायी खाने व राहणे यावर लक्ष देत आहे. वजन कमी करण्यासाठी अनेक उपाय केले जातात. ह्या तृणधान्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात तंतूमय पदार्थ असल्यामुळे याकडे लोक सुपरफुड म्हणून पाहत आहेत. बदलत्या ताणतणावाच्या जीवन शैलीमध्ये आहाराकडे होणारे दुर्लक्ष आणि त्यामुळे उद्भवणाऱ्या आजारांवर मात करण्यासाठी तृणधान्याचा आहारात समावेश करणे काळाची गरज आहे.

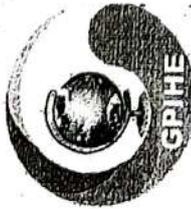
❖ संदर्भ :-

- १) India Darpan <https://indiadarpanlive.com>>millet
- 2) Loksatta <https://www.loksatta.com>>Lokarog
- 3) माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय <https://dgipr.maharashtra.gov.in>
- 4) Vikaspedia <https://mr.vikaspedia.in>>health



SANT GADGE BABA AMRAVATI UNIVERSITY, AMRAVATI

**Bapuroji Butle Arts, Narayanrao Bhat Commerce and Bapusaheb Patil Science College, Digras Dist. Yavatmal, Maharashtra (India)**



NAAC REACCREDITED 'A' (CGPA 3.16)

**In collaboration with**

**Mungasaji Maharaj Mahavidyalaya, Darwaha and Arts & Commerce College, Bori Arab**  
Organizing



# ONE DAY MULTIDISCIPLINARY INTERNATIONAL CONFERENCE

## Certificate

This is to Certify that Dr./Prof./Mr./Mrs./Ms. Dr. Ranjana H. Jiwane. of Smt. Vatsalabai Naik Mahavidyalaya, Pusad. has participated in the One Day Multidisciplinary International Conference on "Global Perspectives in Higher Education: Issues, Challenges And Remedies" on 9th March 2024. He / She has participated as a Resource Person / Chairperson / Jury / Delegate / Research Scholar. He / She has worked as a / presented / Published a paper entitled Health Benefits of Magnesium.

B. A. R. Ladole  
Principal  
Bapuroji Butle Arts, Narayanrao Bhat Commerce and Bapusaheb Patil Science College, Digras Darwaha

V. S. Raut  
Principal  
Mungasaji Maharaj Mahavidyalaya, Darwaha

D. K. Khupsie  
Principal  
Arts & Commerce College, Bori Arab

M. Bhat  
Organizing Secretary  
GPIHE

## Health Benefits Of Magnesium

Dr Ranjana H Jiwane

HOD of Home Economics, Smt. Vatsalabai Naik Mahila, Mahavidyalaya, Pusad.

### Introduction:-

Magnesium is representing the fourth most abundant mineral in the body. It is involved in important metabolic processes including ATP dependent biochemical reactions: synthesis of DNA, RNA expression cell signaling at muscle and nerve levels, and glucose and blood pressure (B.P) Control.

To guarantee the correct functioning of these processes, human require a Continuous Sources, i.e. diate. In take Nuls, seeds, legumes, whole grain Cereals, leaf

| Food from Plat origin    | Mg. | Food from animal origin | Mg. |
|--------------------------|-----|-------------------------|-----|
| Nuts and Seeds           | 100 | Dairy and Eggs          | 100 |
| Pumpkin seeds dried      | 592 | Parmesan Cheese         | 44  |
| Flarseed                 | 392 | Feta Cheese             | 19  |
| Sesame seeds rosted      | 356 | Whole fat milk          | 13  |
| Almonds raw              | 270 | Plain whole fat yogurt  | 12  |
| Cashew, Nuts Roasted     | 260 | Whole fresh egg         | 12  |
| Walnuts                  | 158 | Chicken breast          | 34  |
| Pistachio nuts roasted   | 109 |                         |     |
| Peanuts roasted          | 178 |                         |     |
| Soyabeans Cooked         | 86  |                         |     |
| Kidney beams cooked      |     |                         |     |
| Lentils cooked           | 36  |                         |     |
| Tomatoes                 | 194 |                         |     |
| Baked potatoes with skin | 43  |                         |     |
| Wheat flour              | 251 |                         |     |
| Crain grain              |     |                         |     |
| Oats                     | 177 |                         |     |

As Magnesium deficiency is a common one widespread cause of many everyday physical and mental health problems;

---

### Health benefits of magnesium :

Enough Magnesium is important to keep your body Working at its best. Most people understand the Value of certain Vitamins and other supplements; magnesium is frequently overlooked by Consumers as an important nutrient. It does deserve consideration, however, as magnesium deficiency can cause real health problems.

"Perhaps its most important job is to enable healthy enzyme function" says internal medicine specialist, Dana Habash- Bseiso, MD.

"Magnesium is involved in more than 300 different enzyme activities that help to regulate biochemical reactions in our body" she adds.

Magnesium also plays a crucial role in supporting the following aspects of our health.

#### **Bone health:**

Crucial for normal bone structure Magnesium plays a critical role in both bone formation and the maintenance of bone density as we age.

#### **Heart health :**

Magnesium helps the heart maintain a healthy rhythm and is involved in the regulation of blood pressure and cholesterol production.

#### **Metabolic health :**

Facilitates the digestion of fatty acids andum Proteins and helps to regulate blood glucose levels.

#### **Sleep :**

People with low magnesium levels. are more likely to experience sleep problems. Plays a keep role in supporting deep restorative sleep by

#### **Diabetes :**

Research has linked high magnesium diels with a laver risk of type 2 diabetes. This may be because magnesium plays an important role in glucose control and insulin metabolism. In many studies, researchers have linked high Magnesium with diabetes. In addition, a (systematic review from 2017) Suggests that taking magnesium Supplements can also improve insulin sensitivity in people with low magnesium levels.

#### **Migraine headaches :**

Magnesium therapy prevent or relieve headaches. This is because a magnesium deficiency a magnesium deficiency can affect neurotransmitters and restrict blood Vessel constriction, which are factors doctors link to migraine. people who experience migraines may have lower levels of magnesium in their blood and body tissues

Compared with other. Magnesium levels in a person's brain may be low during a Migrain.

**Anxiety :**

Magnesium levels may play a role in mood disorders, including depression and anxiety. According to a (systematic review from 2017) low magnes levels may have links with higher levels of anxiety. This is partly due to activity in the hypothalamic pituitary - adrenal (HPA) axis which is a set of three glands that control a person's reaction to stress.

**Recommended daily intake:**

The following table shows the recommended daily. allowance (RDA) for magnesium intake by age and seal, according to the ODS (National Institutes of Health office of Dietary Supplements)

| Age         | Male   | Female |
|-------------|--------|--------|
| 1-3 years   | 80 mg  | 80 mg  |
| 4-8 years   | 130 mg | 130 mg |
| 9-13 years  | 240 mg | 240 mg |
| 14-18 years | 410 mg | 360 mg |
| 19-30 years | 400 mg | 310 mg |
| 31-50 years | 420 mg |        |
| 51 + years  | 420 mg |        |

symptoms of more advanced magnesium deficiency Include:

Muscle cramps

Numbness

Tingling

Seizures

Personality changes

Heat rhythm changes or Spasms

One of its main roles is to act as a cofactor - helper molecule - in the biochemical reactions Continuously performed by enzymes. It's Involved in more than 600 reactions in your body.

Energy Creation : Converting food into energy

Protein formation : Creating new proteins from amino.

Gene maintenance : helping Create and repair DNA and RNA

---

Muscle Movements: Aiding in muscle Contraction and relaxation.

Nervous system regulation : Regulation neurotrans- missers which send messages throughout your brain and nervous system.

**Conclusion:-**

Magnesium is a mineral that plays a number of important roles in the body. Even though magnesium is concentrated in foods like Vegetables, nuts, and beans, most people don't meet the daily intake recommendations for this nutrient. Taking a magnesium Can help you cover your magnesium needs and may offer several health benefits, from enhancing Sleep to reducing symptoms of anxiety.

**Reference :**

What Are the Health Benefits of Magnesium, <https://www.healthline.com/mag...>

Magnesium and your health Health direct [https:// www.healthdirect.gov.au/](https://www.healthdirect.gov.au/).

The surprising Health Benefits of Magnesium University Hospitals  
<https://www.uhhospitals.org/blog>.