

El manganeso es un oligoelemento esencial. Es esencial para la salud y el funcionamiento del cuerpo humano y la mente humana de varias maneras. El cuerpo humano adulto contiene aproximadamente 10 a 20 miligramos de manganeso. La mitad de manganeso del cuerpo se almacena en los huesos. El resto se almacena en el hígado, el páncreas, la glándula pituitaria, y kidneys. Manganeso se refiere a menudo como la “mineral cerebro”. El manganeso es necesario para todas las instalaciones mentales y funciones. El manganeso es compatible con las funciones de los nervios, y nos ayuda a conservar la memoria y mantener la estabilidad emocional. Sin la presencia de manganeso, tiamina (vitamina B1) no pueden ser procesados por el cuerpo.

## Salud Reproductiva

El manganeso es compatible con la salud reproductiva. Se ayuda a producir hormonas sexuales y el esperma. El manganeso actúa como un catalizador para descomponer los ácidos grasos y colesterol. Manganeso tiene un efecto positivo sobre el sistema reproductor masculino.

Aumenta la energía sexual. También mejora la aptitud del cerebro para recibir y enviar mensajes.

impactos de manganeso tejidos y nervios, y de ese modo el funcionamiento de los órganos reproductivos.

Las hormonas sexuales se producen en la glándula pituitaria, donde existe una

cantidad considerable de manganeso. Debido a esto, se cree que el manganeso para ayudar en la salud sexual.

El manganeso aumenta la movilidad de los espermatozoides.

Se necesita

Manganeso para el desarrollo y la salud de los órganos reproductivos.

Una deficiencia de manganeso en los hombres puede conducir a la impotencia, falta de interés en el sexo, y un recuento bajo de espermatozoides. Una deficiencia puede contribuir a la infertilidad.

## **Otras funciones**

la salud ósea depende de manganeso. El manganeso se encuentra en una molécula llamada mucopolisacáridos. Estas moléculas se utilizan para construir el

colágeno y formar el marco para la deposición de calcio, magnesio y otros minerales de construcción de hueso.

enzimas llamadas glycolsyltransferases y xylosyltransferases son vitales para la formación de los huesos. El manganeso es conocido para activar estas enzimas.

Los tendones, los tejidos, los ligamentos y los forros que se encuentran en órganos como fuera de ellas se construyen por el manganeso.

Manganeso refuerza reflejos musculares y de esta manera es compatible con el sistema nervioso y el funcionamiento del cerebro.

Se mejora el funcionamiento natural del sistema inmunológico. También ayuda a suministrar el oxígeno de los pulmones a las células.

obras de manganeso en combinación con ciertas enzimas que ayudan en la digestión de los alimentos. Estas enzimas ayudan a liberar la energía de los alimentos, y utilizarlo como combustible para el funcionamiento del cuerpo y la mente.

El manganeso es una parte de la enzima, superóxido dismutasa (MnSOD), un potente antioxidante. Los antioxidantes pueden ayudar a combatir el daño de los radicales libres. La investigación sugiere que MnSOD puede reducir el riesgo de cáncer de próstata en algunos hombres.

La estimación de Salud y Nutrición encuesta que hasta un 30% de los estadounidenses no reciben la cantidad diaria recomendada de manganeso en su dieta. Esto puede ser debido al hecho de que los granos enteros son una fuente importante de manganeso alimenticio, y muchos estadounidenses consumen granos refinados con más frecuencia que los granos enteros. La molienda de granos elimina el 73% de manganeso.

### **Naturales Fuentes alimenticias**

té, granos enteros, nueces crudas y verduras de hojas verdes, aguacates, zanahorias, piña, los huevos son fuentes ricas en manganeso, con otras frutas y verduras que contienen cantidades moderadas. El jarabe de arce tiene un alto contenido de zinc y manganeso. Se cree

que el jarabe de arce puede ayudar a apoyar la salud reproductiva. El manganeso se ha incluido en el Super Beta de próstata debido a su papel en el apoyo a la salud reproductiva de los hombres. Ciertos nutrientes son importantes para la protección y el mantenimiento de la salud de los hombres, especialmente la salud de la próstata. Una buena nutrición y el ejercicio regular con la administración de suplementos de salud pueden proporcionar apoyo nutricional.

[Source](#) by [Kevin Agrawal](#)