

【健康營養補給站】 足夠鎂 身心更健康

營養室營養師 鄭千惠



足夠鎂
身心更健康

鄭千惠 營養師



01

現代人生活步調快，許多人由於工作忙碌，不注意營養均衡，而「鎂」這個身體的小幫手，常常被大家忽略！鎂不僅是細胞能量代謝的關鍵，更是神經、肌肉、骨骼和心血管健康的秘密武器。想知道鎂為什麼這麼重要嗎？我們一起來認識「鎂」這個人體不可或缺的礦物質！

鎂的重要功能

鎂好比身體裡的小工匠，參與數百種生化反應，從能量代謝到生化反應都少不了它：

1. 能量代謝的超級助手：鎂是生化反應的重要輔酶，幫助合成 ATP（三磷酸腺苷），讓身體有滿滿活力！
2. 穩定神經與肌肉的幕後英雄：調控鈣、鉀離子平衡，確保神經傳導正常，肌肉運作順暢。
3. 骨骼健康的守護者：參與骨骼形成，還能活化維生素 D，促進骨骼健康。
4. 血糖穩定的好幫手：減少胰島素阻抗，提升細胞利用葡萄糖的效率，讓血糖維持平穩！

鎂的建議攝取量

根據國健署的建議，鎂的建議攝取量因年齡與性別而異。成年人每天約需 310-380 毫克的鎂，不同性別及年齡層會有些微的差異。根據國民營養健康狀況變遷調查，多數國人的鎂

攝取量低於建議量。

為何鎂攝取量不足？

鎂攝取不足的原因多與飲食習慣有關。目前國人外食比例增高，飲食高度精緻化，深綠色蔬菜、全穀雜糧類、堅果種子、豆類等這些含鎂豐富的食物攝取量不足，導致鎂的攝取量無法滿足建議量。國人在飲食中也常購買過度加工的食品，食品中所添加的磷酸鹽類，也會干擾鎂的吸收，使得攝取不足的問題雪上加霜。

提升鎂的攝取量並不困難，以下是四個實用的飲食建議：

1. 多吃深綠色蔬菜：菠菜、甘藍菜等都是富含鎂的豐富的來源，國健署也建議國人每天攝取 3 份以上的蔬菜，其中包含 1 至 2 份的深綠色蔬菜（每份蔬菜以 100 公克計）。
2. 堅果與種子：杏仁、葵花籽、南瓜子等堅果種子類食物

含有豐富的鎂，建議以此類食物取代部分的精緻油脂，每天建議攝取 1 份的堅果種子類。

3. 選擇全穀類：用糙米、燕麥等全穀雜糧取代精緻白米和白麵條。
4. 攝取豆類及其製品：如黃豆、毛豆或豆腐，既是蛋白質的良好來源，也富含鎂。

如果飲食還是無法滿足需求，鎂補充劑也是個不錯的選擇，在這裡介紹幾種不同型態的鎂離子：

1. 氧化鎂：吸收率低，臨床上常當成軟便劑使用，高劑量可能引起腹瀉。
2. 檸檬酸鎂：吸收佳，但部分人可能有腹瀉情況。
3. 氯化鎂：液體或發泡錠形式吸收效果佳，由於常以液態的形式販賣，對於不喜歡吞藥錠的人而言也是一個不錯的選擇。
4. 甘胺酸鎂：吸收佳，是良好的選擇。

每天補充劑的鎂含量不宜超過 350 毫克，腎功能異常或低血

壓族群，應經過專業醫事人員審慎的評估。

結語

鎂是維持我們身心健康的重要元素，從促進骨骼健康到穩定血糖，再到改善神經與肌肉功能，鎂的角色無處不在。然而，現代人普遍鎂攝取不足，應該積極改善飲食習慣，並在必要時選擇適當的補充劑。讓我們從今天開始，重視鎂的攝取，為健康加分！