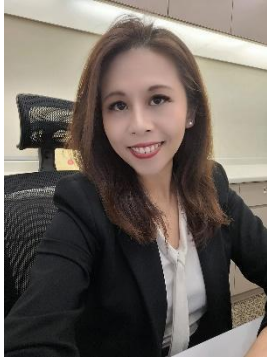


# 镁有什么用

作者: Chrystal Fong Chern Ying 邝珍莹博士 (MBBS Melb (Aus) , FRACGP)

家庭医生



发布日期: 2.4.24

- 镁是一种必需的矿物质，支持数百种化学反应或身体过程。
- 根据美国国立卫生研究院 (NIH) 的说法，它有助于调节肌肉和神经功能、血糖水平和血压，以及制造蛋白质、骨骼和 DNA。
- 镁还有助于激活维生素 D，维生素 D 对骨骼健康和免疫系统很重要。
- 建议每日镁摄入量 - **成人 310 至 420 毫克。**
- 食物来源：这种矿物质在蔬菜中含量丰富，尤其是深色绿叶蔬菜，如菠菜、羽衣甘蓝和羽衣甘蓝、全谷物和豆类。
- 活跃的人需要特别警惕他们的镁摄入量——这种矿物质会通过汗水流失。
- 压力也会消耗镁的储存：它通常生活在体内的细胞内，但当焦虑来袭时，它会迁移到细胞外，作为一种保护机制来帮助你应对。在身体压力源期间，例如月经来潮，身体会分泌镁作为回应。你可以做一些事情来帮助处理紧张，比如多喝几杯咖啡来保持精力充沛，或者喝几杯葡萄酒来放松，也会损害矿物质的水平。过多的咖啡因和酒精会消耗我们体内的镁。

## 镁对健康的益处

### 一. 减少肌肉痉挛

当你锻炼时，你的大脑会通过发出信号从肌肉内部的结构中释放钙来告诉你的肌肉放电；钙会导致肌肉纤维缩短和收缩（因此，痉挛或酸痛），Locke 博士解释说。但她说，镁“是钙的‘阳’的‘阴’”，抵消了钙，反过来，让你的肌肉放松，为下一次收缩做准备。因此，可用于抵消钙积聚的镁越多，痉挛就越少。

### 二. 支持心脏健康

2018

年的一项研究回顾表明，体内镁含量较高与某些心血管疾病（即高血压或中风）的风险降低有关。“镁会增加血液中的一氧化氮，这有助于放松血管和舒缓肌肉，”包括心脏中的肌肉，洛克博士解释说。在这样做的过程中，镁被认为有助于降低血压，这是预防心脏病的关键。镁可以帮助您保持稳定的心跳。

### 三. 缓解抑郁症

低水平的镁与 抑郁症的风险增加有关。

### 四. 降低患肾结石的风险

除了多喝水外，保持镁的摄入量还可以帮助您远离肾结石。这种矿物质有助于抵消肾脏中钙的积聚。

### 五. 有助于缓解偏头痛

每天摄入 600 毫克镁可使偏头痛频率降低 42%。

### 六. 改善睡眠

## 需要注意的低镁症状：

- 昏昏沉沉、疲劳和嗜睡
- 腿抽筋
- 对糖的渴望
- 高血压
- 焦虑
- 便秘
- 睡
- 食欲改变
- 流感样症状

## 镁食物来源

- 杏仁 (每 1 盎司份量 80 毫克)
- 南瓜子 (每 1 盎司份量 156 毫克)
- 黑巧克力 (每 1 盎司份量 43 毫克)
- 黑豆 (每 1/2 杯含 60 毫克)
- 豆腐 (每 1/2 杯含 126 毫克)
- 绿叶蔬菜 (每 1/2 杯份量 78 毫克)

## 补充

有几种形式的镁补充剂可供选择，因此您可以针对您的特定问题。

例如，如果您有便秘，柠檬酸镁可以帮助缓解便秘。

运动员或肌肉痉挛的人应该选择甘氨酸镁。

苏糖酸镁穿过血脑屏障，因此如果您有偏头痛、睡眠困难或焦虑，它是最佳选择。

典型的起始剂量为每天 200 至 400 毫克，但在开始补充之前请务必咨询您的医疗保健提供者。

## 让自己休息一下

任何减轻压力的东西都有助于改善你的镁状态。抽出时间做一些让你平静的事情——到外面散步，做你喜欢的锻炼，或者花时间和朋友一起玩。

多喝水以保持身体水分，在正餐和零食中摄入蛋白质和健康脂肪以帮助保持血糖稳定，每晚至少睡七个小时。

## 关于Asia HealthPartners

位于乌节路中心，交通便利，提供健康检查、美容手术和激光治疗、胃肠道和肝脏治疗以及诊断成像服务。

在Asia

HealthPartners，我们为您带来的好处和医疗保健解决方案只能来自我们的医疗专业知识和技术的结合，重点是整体医疗保健。

我们的使命是通过卓越的预防、诊断和治疗医疗服务来丰富患者的生活质量。

## **作者简介：**

Chrystal Fong Chern Ying 邝珍莹 医生（墨尔本 MBBS，FRACGP 目前在新加坡先进医学研究所（SAM）控股子公司 Asia HealthPartners 担任家庭医生，该子公司位于新加坡乌节路幸运广场。

方医生被列入亚洲医疗保健、保健和美容医学出版机构Health365的健康检查提供者编辑名单。

她对健康预防特别感兴趣，并将运动心理学和生活方式医学原理融入她的健康检查和健康促进宣传中。

<http://www.asiahealthpartners.com/>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-packages.html>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-multi-cancer-early-detection.html>

<https://www.health365.sg/editors-list-where-to-go-for-health-screening/>

<https://www.health365.sg/trusted-healthcare-information-singapore/>



[www.linkedin.com/in/dr-chrystal-fong-7b3ba6100](https://www.linkedin.com/in/dr-chrystal-fong-7b3ba6100)