

美國註冊營養師 陳勁芝



身體需要不同礦物質維持正常機能，佔人體第四多的鎂質，除了維持肌肉及神經健康，更肩負平衡血糖、降血壓及保護骨骼等重任。有了它，身體才夠健美。

想知更多鎂質的功效，請看以下營養師陳勁芝的詳細解構。

有了鎂 身體夠健美

含高鎂質食物

食物	份量	含量	食物	份量	含量
比目魚(熟)	3安士	90毫克	花生	1安士	50毫克
杏仁	1安士	80毫克	軟滑花生醬	2湯匙	50毫克
腰果	1安士	75毫克	全穀麥	2湯匙	45毫克
黃豆(熟)	半杯	75毫克	純味乳酪/脫脂奶	240毫升	45毫克
急凍菠菜(熟)	半杯	75毫克	麥維粟米片	半杯	40毫克
雜錦果仁	1安士	65毫克	焗豆	半杯	40毫克
燕麥	1杯	55毫克	米飯	半杯	40毫克
連皮焗薯(中型)	1個	50毫克	西蘭花	1杯	35毫克

缺鎂質 易有糖尿病

陳勁芝說，鎂質與碳水化合物的代謝有重要關連，會影響胰島素的分泌及活動，「在血糖控制差的二型糖尿病患者中，易有鎂質不足情況；鎂質不足，胰島素抗阻性或會惡化。胰島素運作差，血糖控制自然差，血糖控制不好，容易影響腎功能，令鎂質排出量多，形成惡性循環。」

一項跟進17萬名醫護人員的大型研究(女士跟進18年，男士跟進12年)，發現鎂質攝取量不足，患糖尿病的機會便相對提高。



降血壓好幫手

一項有關鎂質營養與心臟健康與血壓關係的大型研究 Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC)，持續跟進八千名沒有高血壓的男女六年，分析其飲食習慣，發現女性在飲食中缺乏鎂質，是導致高血壓的其中一個因素。

在著名降血壓餐單 DASH 中，鎂質是其中的重要部分，餐單建議每日最少要攝取500毫克，再配合高鈣、高鉀、低鈉、低脂飲食，才能達到控制血壓目的。

◀ 鎂質是降血壓的其中一個重要元素。

部分胃藥含鎂質

鎂質或會有攝取過量問題，常見於服食胃藥人士，因為胃藥含鎂質，有中和胃酸作用。另外進食含鎂質的瀉藥，亦可能有過量問題。

身體攝取過量鎂質，症狀與缺乏鎂質一樣，都是胃口差、作嘔作悶、身體疲倦無力等徵狀。

十九歲成年男士的鎂質每日建議攝取量為400毫克，女士為350毫克。

需要補充鎂質人士，除了可進食含豐富鎂質食物外，亦可從補充劑吸收，不過食補充劑需小心，過量會致腹瀉，其最高服食量為每日350毫克，故服食前宜先向醫生或營養師查詢。



幫助預防骨質疏鬆

鎂質不足是更年期後骨質疏鬆的其中一個風險因素，「當鎂質不足時，會影響鈣質代謝，主要影響處理鈣質的荷爾蒙，多個人類研究均證實當鎂質不足時，只要補充鎂質，骨質中的礦物質密度便能提升。」

為何鎂質會影響骨質密度？陳勁芝說，鎂質是骨骼中含量第二多的礦物質，缺鎂質自然影響骨質密度。加上它影響平衡鈣質的荷爾蒙，故會影響骨骼中的存鈣量。

◀ 鎂質影響荷爾蒙平衡，從而影響血鈣含量。

健康飲食 鎂質不缺

陳勁芝說，人體有超過三百個生化作用及生化反應需要鎂質，包括維持肌肉及神經健康，維持正常心跳及心律，維持正常抵抗力，維持骨骼健康，亦幫助平衡血糖及血壓。

人體內的鎂質，主要存在於骨骼內，佔總數的50%，只有1%在血液內，其餘的存在於身體的組織(tissue)及內臟細胞。

鎂質在人體內的運作，是經食物進入人體，從小腸中吸收，再經血液運作至身體各部分運用，多餘的鎂質會經腎臟排出。

甚麼食物含鎂質？原來鎂質存在於葉綠素當中，所以凡是綠葉菜都含有鎂質；此外，乾豆、果仁、種子類、全穀類都含較多鎂質，奉行健康飲食習慣的人，一般不會缺乏鎂質。



菠菜

鎂質存在於葉綠素中，故凡是綠葉菜都含鎂質。

五類人士易缺鎂質

由於鎂質普遍存在於健康食物中，正常飲食人士均有足夠鎂質，但以下五類人士，會容易出現缺鎂情況：

- 1) 偏食人士、飲食缺乏蔬果全穀、食肉獸；
- 2) 腸道疾病患者，例如克隆氏症(Crohn's disease，消化道慢性炎症)，以及一些影響小腸的炎症，都會影響鎂質吸收；
- 3) 經常或長期腹瀉人士。
- 4) 腎臟功能有損人士，或糖尿病控制不佳人士；
- 5) 酗酒人士。

缺鎂後果嚴重

如果身體缺乏鎂質，會有以下徵狀：胃口欠佳、作嘔作悶、身體疲倦、四肢軟弱無力。嚴重者更會出現手腳麻痺、肌肉疼痛、抽搐、癲癇、性情大變、心律不整等問題。

如果嚴重缺乏鎂質，更會影響血液內平衡鈣質荷爾蒙，因而影響血鈣。

身體缺乏鎂質，除了低血鈣外，往往伴隨低血鉀情況。陳勁芝說，因為含豐富鎂質食物，同時是含豐富鉀質食物，兩者來源相近。



▲ 缺鎂質會影響心跳，引致心律不整。

酗酒人士多缺鎂

哪些人需要較多鎂質？

酗酒人士，一般進食質素差，飲酒當吃飯，故大多營養不足；加上腸道吸收差，腎臟又排走鎂質，故有研究顯示，有30-60%酗酒人士，血液中的鎂質含量都偏低。

控制不佳的糖尿病人，腎臟一方面無法留住鎂質，尿液中又排走太多鎂質的話，他們就需要較高鎂質攝取量。

另外長者一般吸收鎂質能力較差，排出鎂質又較一般人多，他們都需要補充鎂質。



啤酒

飲酒當飯食的人，血液中的鎂質普遍含量偏低。