

舞出**鎂**麗人生

文／健檢中心 營養師 吳素珍



「**鎂**」是人體必需的營養素，許多研究發現如果血清中鎂的含量過低，胰島素會產生阻抗性，容易導致高血糖，進而產生糖尿病血管病變。雖然有一些研究證實補充鎂可促進胰島素的活性和葡萄糖代謝，但其機轉如何？目前尚未非常清楚。

如果缺乏鎂，你會…？

人體主要負責吸收鎂離子的部位是小腸，若是某些疾病使得小腸無法吸收鎂，大腸便會參與其中。健康成人從食物中攝取的

鎂約有60–70%會隨糞便排出，有些則會由汗液或尿液排出。在正常飲食狀態下，尿鎂的排泄量約在2-5 mmol/L之間，而增加尿鎂流失的因素包括攝取大量的酒精、葡萄糖，或服用利尿劑等。

鎂的功能為增強骨骼和牙齒的強度，幫助肌肉放鬆，保護心臟和神經系統的健康，並為產生能量的必需物質。一旦缺乏鎂，可能出現的症狀包括肌肉顫抖或痙攣、四肢無力、失眠或神經質、高血壓、心律不整、便秘、缺乏食慾。



南瓜子等堅果，鎂的含量豐富。

有關糖尿病與鎂的研究

國內外已有許多關於鎂的研究，綜合各家學說可知，更年期女性若增加攝取全穀類和富含鎂的食物，可降低罹患糖尿病的風險；體重過重的女性（BMI \geq 25）若缺乏鎂，則會增加罹患第2型糖尿病的機率。另有研究發現胰島素敏感性與鎂的攝取呈正相關，顯示鎂可以延緩第2型糖尿病的發生。

還有研究顯示，第2型糖尿病患者若合併低血鎂，身體的抗氧化能力會降低，進而增加併發慢性血管病變的機率。鎂缺乏引起的血管併發症包括心肌缺氧、動脈硬化、高膽固醇血症、高血脂症及高血壓等。

一項研究指出，第2型糖尿病合併微蛋白尿的患者，血液中的鎂含量有顯著下降趨勢，糖化血色素及三酸甘油脂的高低與血液中鎂的濃度呈反比。至於補充鎂是否可以改善糖尿病併發血管病變的機率，至今仍無一致的結論，但是許多與糖尿病有關的研究皆顯示鎂與胰島素阻抗性及脂質分布狀況有

關，而且鎂是人體必需的重要元素，為維持生命及健康所不可或缺，因此攝取足夠的鎂應為每日飲食大計。

富含鎂的食物有哪些？

鎂在乳製品、全穀類、大部分的深綠色葉菜類、堅果種子類、豆類等食物中的含量較為豐富，肉類、家禽類、魚貝海鮮類亦含有鎂。

100公克食物中鎂的含量

50-100毫克
蓮子、栗子、蠶豆、豆腐皮、皇帝豆、豌豆、味噌、豆干、毛豆、油豆腐
101-200毫克
花生醬、核桃、芝麻糊、夏威夷火山豆、開心果、紅豆、綠豆、花豆
200-300毫克
芝麻醬、花生、杏仁果、松子、黑豆、黃豆、腰果
> 300毫克
葵瓜子、南瓜子、西瓜子

成年人鎂的建議攝取量

年齡	男性（毫克/日）	女性（毫克/日）
19歲-30歲	360	315
31歲-50歲	360	315
51歲-70歲	360	315
71歲以上	360	315
懷孕期第1期	-	+35
懷孕期第2期	-	+35
懷孕期第3期	-	+35

國民營養健康狀況變遷調查發現，國人對鎂的攝取量普遍不足，大約只達到建議量的70%左右。提醒大家日常飲食別忘了多吃些富含鎂的食物，只要每天攝取3份綠色蔬菜、1份堅果及1份豆製品，主食來源多選擇糙米、燕麥等，就能舞出「鎂」麗人生。☺