



患者及照护者教育

# 饮食中的镁含量

本信息介绍了如何在饮食中添加适量的镁以保持健康。

## 什么是镁？

镁是人体内的一种矿物质，具有以下作用：

- 有助于保持心律稳定
- 帮助维持正常的肌肉和神经功能
- 与其他矿物质一起维持骨骼和牙齿的坚固
- 有助于保持身体健康

在饮食中补充镁的最佳方式是通过不同的食物。也可以通过口服（经口）或静脉注射（IV，经静脉）补充镁。

导致体内镁含量过低的原因包括：

- 慢性（长期）或过度呕吐或腹泻（稀便或水样便）
- 胃部或肾脏吸收营养有问题
- 未摄入足够的含镁食物
- 服用某些药物，如某些特定利尿剂（帮助排尿的药物）、抗生素、甲状腺药物、质子泵抑制剂或化疗药物。这些药物会增加镁通过尿液流失的情况。

## 每日需要多少镁？

如果您的镁含量偏低，医生、执业护理师 (NP) 或医生助理 (PA) 可能会给您开具镁补充剂的处方，让您口服或通过静脉注射补充镁。

下表是美国国立卫生研究院 (NIH) 为儿童和成人推荐的每日镁摄入量。

年龄 (岁)	男性 (毫克/天)	女性 (毫克/天)	妊娠期女性 (毫克/天)	哺乳期女性 (毫克/天)
1-3	80	80	不适用*	不适用
4-8	130	130	不适用	不适用
9-13	240	240	不适用	不适用
14-18	410	360	400	360
19-30	400	310	350	310
31-50	420	320	360	320
51岁及以上	420	320	不适用	不适用

## 镁的食物来源有哪些？

摄入含镁的食物可以增加体内的镁含量。每天食用各种全谷物、豆类（如豌豆和扁豆）和深绿色多叶蔬菜，有助于摄取每日推荐量的镁。还可以从饮用水中获取镁。自来水、矿泉水或瓶装水中的镁含量可高达 120 毫克，具体取决于水的品牌和来源。下表列出了食物和每种食物中的镁含量。

饮食	份量	镁含量 (毫克)	DV** (%)
杏仁 (干烤)	1 盎司	80	20
菠菜 (煮熟)	½ 杯	78	20
腰果 (干烤)	1 盎司	74	19
花生 (油烤)	¼ 杯	63	16
Shredded wheat 谷类食物	2 块矩形饼干	61	15
豆奶 (原味、香草味)	1 杯	61	15
黑豆 (煮熟)	½ 杯	60	15
大豆 (去壳, 煮熟)	½ 杯	50	13

花生酱（顺滑）	2 汤匙	49	12
全麦面包	2 片	46	12
牛油果，切块	1 杯	44	11
土豆（带皮烘烤）	3.5 盎司	43	11
酸奶，原味低脂	8 盎司	42	11
糙米（长粒煮熟）	½ 杯	42	11

\*N/A=不适用

\*\*DV=每日摄入量。DV 是指每日推荐总量的百分比。每份食物中的镁含量达到 DV 的 20%，即为镁含量高。

## 如何与营养师交谈？

如果您在住院期间对饮食有任何问题或疑问，请咨询营养师。您也可以拨打 212-639-7312 与营养师交谈或预约。

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

Magnesium in Your Diet - Last updated on January 10, 2019  
 Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利