



鎂的生理功能

- 成人體內約有25公克的鎂，血液中約有1%，60%在骨骼，其餘則分布在各種組織，鎂是細胞內含量第二多的陽離子，僅次於鉀
- 約參與體內350種酵素進行生化反應
- 與醣類與脂質代謝，傳遞訊息，細胞膜穩定性，神經傳導等等有關

5



鎂的生理功能

- 調節鈣
 - 強化骨骼與牙齒
 - 預防鈣質沉澱在軟體組織與血管壁
- 調節肌肉收縮與放鬆
- 安定神經
 - 紓壓
 - 改善憂慮情緒
- 調節能量產生
 - 參與350種生化作用
- 幫助排便

6