



# 對抗緊張的鎂

日本刊記者

**最近是否經常無故脾氣暴躁、精神緊張，卻又找不出原因？**

**情緒不穩定可能是由於身體內缺乏了礦物質鎂，從而影響精神。**



人體內的鎂質，超過一半是貯存在骨內，1/4貯存於肌肉，其他的便貯存在體液和軟性組織內，如心臟和腎臟。

在人體軟性組織中，鎂是含量豐富的礦物質之一。它能幫助將碳水化合物、蛋白質和脂肪轉化為能量；清除有毒物質；幫助肌肉收縮鬆弛；保持神經傳遞暢通；防止牙齒腐壞；預防心臟病和心律不正常等。

## 鎂與鈣惺惺相惜

存於骨內的大部份鎂質，當人體營養不足時，能幫助體內組織得到正常的血液供應。所以，鎂對其他礦物質是十分重要，尤其是鈣。

鎂能幫助骨骼吸收和保存鈣，減低鈣流失的機會，故能穩固骨質密度，防止骨質疏鬆。鎂質也有助防止鈣質沉澱在組織和血管壁中，不致腎、膽結石。

事實上，鎂質和鈣質的關係十分微妙。它們擁有相似的功能，可以相容也可相拒。例如，過多的鎂不但不能鞏固骨質，反而會防礙骨骼成長。然而，鎂和鈣又可互相平衡，鈣能刺激肌肉活動，鎂則幫助肌肉放鬆。如有吸鈣過多的情況，便表示缺鎂了。

## 治心臟病降高血壓

有研究發現，因心臟病發死亡的人，體內心臟組織多數含鎂量低。所以相信鎂質不足會削弱心臟的抵抗能力，增加病發的機會率。

因鎂和鈣能幫助維持血管的收縮正常，體內需有平均的鈣和鎂才可預防心臟病。由於過多鈣會令血管過度收縮，減少血和氧氣的流通量，引發心臟病，故需要補充鎂來舒緩血管的收縮。所以，多飲自來水（含鎂和鈣）的人，心臟病

發的機會也會較低。

另外，鎂也有減低血管壓力的功效。當體內缺少鎂和鉀，而鈉含量高，會引致血壓升高，及懷孕期間的鎂和鈣平衡受到阻礙；故孕婦在懷孕期中有可能會受到高血壓的困擾。

此外，經期間的婦女常感到頭痛、疲倦，嗜甜食也是由於此時身體鎂的含量較低所致。

### 保護神經的使者

鎂最聞名的是其舒緩精神的功效，因它具有穩定情緒、防止緊張的作用。鎂質能保護神經，一旦缺乏便會令人變得情緒暴躁、緊張、抑鬱等；若長期不足，除影響情緒外，更會影響其他生理狀況，如使人肌肉抽筋、顫抖、無力、痙攣、失眠等，情況嚴重時會影響腦部思緒混亂、憂鬱、精神出現幻覺等。不過，一般只要補充鎂後，便能消解這些症狀。

糖尿病、腎炎、精神錯亂的患者，多被發現血中含鎂量偏低。

其他缺乏鎂的癥狀包括身體虛弱、體重下降、噁心、脫髮等。

### 含豐富鎂的食物

缺鎂會影響身體很多組織，特別是心臟、神經和腎臟，通常缺鎂是由於飲食不均衡所致。

常人平均每日宜吸取鎂量為男性350毫克（約6條香蕉）及女性280毫克（約5條香蕉）；常喝酒的人應注意多吸取鎂，因酒精會破壞鎂的吸收；一般常吃果仁、綠色蔬菜、蘋果、檸檬、西柚、粟米、無花果和牛奶等的人已能攝取足夠的鎂。

我們不會患鎂質中毒，因我們的腎臟能處理過多的鎂質，不會使鎂質積聚至中毒。但我們也要留意過份吸收大量鎂質而腎臟又負荷不到的時候，便會中毒，導至腎衰竭，尤其是老人，因腎臟功能衰退會較容易鎂質中毒。

若鎂質中毒，會有虛弱、精神懶散、渴睡和呼吸困難等情況。 ●