Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Магний в рационе питания

Эта информация разъясняет, как добавить нужное для сохранения здоровья количество магния в ваш рацион питания.

Что такое магний?

Магний — это минерал в организме, который:

- помогает поддерживать постоянный сердечный ритм;
- помогает поддерживать нормальную работу мышц и нервов;
- вместе с другими минералами укрепляет кости и зубы;
- помогает вам сохранять здоровье.

Лучший способ добавить магний в свой рацион — это употреблять различные продукты питания. Вы также можете получать магний в виде добавки перорально (через рот) или внутривенно (intravenously (IV), через вену).

Низкий уровень магния в организме может быть вызван:

- хронической (продолжительной) или обильной рвотой либо поносом (жидким или водянистым стулом);
- проблемами с усвоением питательных веществ в желудке или почках;
- недостаточным употреблением продуктов с содержанием магния;
- приемом некоторых лекарств, например диуретиков (мочегонных лекарств), антибиотиков, лекарств для щитовидной железы, ингибиторов протонной помпы или лекарств для химиотерапии, так как из-за них может увеличиться объем магния, выводимого с мочой.

Сколько магния мне нужно получать каждый день?

При низком уровне магния ваш врач, медсестра/медбрат высшей квалификации (nurse practitioner (NP)) или ассистент врача (physician assistant (PA)) могут назначить вам добавки с магнием для приема внутрь или внутривенно.

В таблице ниже, составленной Национальными институтами здравоохранения (National Institutes of Health (NIH)), указана рекомендуемая суточная норма магния для детей и взрослых.

Возраст (лет)	Мужчины (мг/день)	Женщины (мг/день)	Беременные женщины (мг/день)	Женщины, кормящие грудью (мг/день)
1–3	80	80	Н/П*	Н/П
4–8	130	130	Н/П	Н/П
9–13	240	240	Н/П	Н/П
14–18	410	360	400	360
19-30	400	310	350	310
31–50	420	320	360	320
51 и старше	420	320	Н/П	Н/П

В каких продуктах содержится магний?

Употребление продуктов с содержанием магния может повысить его количество в организме. Ежедневное употребление в пищу различных цельных злаков, бобовых (например, гороха и фасоли) и темно-зеленых листовых овощей поможет вам получать рекомендуемую суточную норму магния. Вы также можете получать магний, употребляя воду. В воде, в том числе водопроводной, минеральной и бутилированной, может содержаться до 120 мг магния в зависимости от производителя воды и

места ее происхождения. В таблице ниже перечислены продукты питания с указанием количества магния в каждом из них.

Продукт	Размер порции	Количество магния (мг)	СН** (%)
Миндаль (обжаренный без масла)	1 унция (30 г)	80	19
Шпинат (вареный)	½ чашки	78	19
Кешью (обжаренный без масла)	1 унция (30 г)	74	18
Арахис (обжаренный на масле)	¼ чашки	63	15
Черная фасоль (приготовленная)	½ чашки	60	14
Соевые бобы (очищенные, приготовленные)	½ чашки	50	12
Хлеб из цельнозерновой муки	2 ломтика	46	10
Авокадо, кубиками	1 стакан	44	10
Картофель (запеченный с кожурой)	3,5 унции (100 г)	43	10
Йогурт без добавок, пониженной жирности	8 унций (240 г)	42	10
Бурый рис (длиннозерный, приготовленный)	½ чашки	42	10
Хлопья для завтрака (обогащенные магнием в количестве, составляющем 10% от СН)	1 порция	42	10
Овсяная каша (быстрого приготовления)	1 пакет	36	9
Красная фасоль (консервированная)	½ чашки	35	8
Банан	1 шт. (средн.)	32	8
Молоко	1 стакан	27	6
Лосось (атлантический, искусственно выращенный, приготовленный)	3 унции (85 мл)	26	6
Палтус (приготовленный)	3 унции (85 г)	24	6

Изюм	½ чашки	23	5
Куриная грудка (запеченная)	3 унции (85 г)	22	5
Говядина (фарш, постный на 90%, обжаренный на сковороде)	3 унции (85 г)	20	5
Брокколи (нарезанная, приготовленная)	½ чашки	12	3
Рис (белый, вареный)	½ чашки	10	2
Яблоко	1 шт. (средн.)	9	2
Морковь (сырая)	1 шт. (средн.)	7	2

*Н/П — не применимо

**СН = суточная норма. В этом столбце указан процент от рекомендуемой суточной нормы потребления. Продукты, одна порция которых обеспечивает 20% СН, – это продукты с высоким содержанием магния.

Как я могу поговорить с врачом-диетологом?

Если у вас есть вопросы или опасения по поводу рациона питания во время пребывания в больнице, попросите направить вас к диетологу. Вы также можете проконсультироваться или записаться на прием к диетологу, позвонив по телефону 212-639-7312.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Magnesium in Your Diet - Last updated on July 30, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center