Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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	19
菠菜（煮熟）	½ 杯	78	19
腰果（干烤）	1 盎司	74	18
花生（油烤）	¼ 杯	63	15
黑豆（煮熟）	½ 杯	60	14
大豆（去壳，煮熟）	½ 杯	50	12
全麦面包	2 片	46	10
牛油果，切块	1 杯	44	10
土豆（带皮烘烤）	3.5 盎司	43	10
酸奶，原味低脂	8 盎司	42	10
糙米（长粒煮熟）	½ 杯	42	10
早餐谷物（添加了相当于镁每日摄入量 (DV) 10% 的强化剂）	1 份	42	10
燕麦片（速食）	1 包	36	9
芸豆（罐装）	½ 杯	35	8
香蕉	1 个中等大小	32	8
牛奶	1 杯	27 岁	6
三文鱼（大西洋产，养殖，煮熟）	3 盎司	26	6
大比目鱼（煮熟）	3 盎司	24 岁	6
葡萄干	½ 杯	23	5

鸡胸肉（烤制）	3 盎司	22	5
牛肉（碎肉，90% 瘦肉，平底锅煎制）	3 盎司	20	5
西兰花（切碎，煮熟）	½ 杯	12	3
米饭（白米，煮熟）	½ 杯	10	2
苹果	1 个中等大小	9	2
胡萝卜（生）	1 个中等大小	7	2

*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，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Magnesium in Your Diet - Last updated on July 30, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利