

# 哪些蔬菜含镁量比较高一些 - - 富含镁元素的食物有哪些- 股识吧

## 一、哪些蔬菜含镁

膳食中含镁丰富的食物是：谷类有荞麦面、小麦、玉米、高粱米等；  
豆类有黄豆、黑豆、蚕豆、豌豆、豇豆、豆腐皮等；  
其他蔬菜及食物有雪里蕻、冬菜、苋菜、芥菜、紫菜、杨桃、桂圆、花生、核桃仁、  
虾米、干蘑菇、芝麻酱等。  
特别是紫菜含镁最高

## 二、富含镁元素的食物有哪些

对一般人来说，比较适合含镁丰富的食品具体有：蔬菜中的绿叶菜、慈姑、茄子、  
萝卜等；  
水果中的葡萄、香蕉、柠檬、橘子等；  
粮食中的糙米、小米、新鲜玉米、小麦胚等；  
豆类中的黄豆、豌豆、蚕豆；  
水产中的紫菜、海参、苔条、鲍鱼、墨鱼、鲑鱼、沙丁鱼、贝类等。  
另外，零食中松子、榛子、西瓜子也是高镁食品。  
而脂肪类食物、富强面、白糖则含镁较少。  
因此，多吃粗粮、蔬菜、坚果和水果，就可以有效增加镁的摄入量。  
如果每天摄入的镁超过生理需要，一般情况下，过剩的镁绝大多数会从肾脏排出，  
随粪便排出的较少。

## 三、日常生活，什么食物中含镁较多？

镁：镁是细胞的重要阳离子，参与蛋白质合成和肌肉的收缩作用，并能增加淋巴细胞的活力。  
含镁较多的食物有：蛋黄、豆类、麦芽、牡蛎、鸭肉、香蕉、鲜辣椒等。

## 四、含镁多的食物有哪些

镁主要存在于绿叶蔬菜、粗粮、坚果等食物中，尤其是叶绿素中，含有大量的镁；相反，精制面粉、肉类、淀粉类食物及牛奶中，镁的含量却不高。

现代社会，人们吃得越来越精细、吃肉多而蔬菜少，这些都是导致缺镁的重要原因。

要想补镁，最好多吃葵花子、南瓜子、西瓜子、山核桃、松子、榛子、花生、麸皮、荞麦、豆类和苋菜、菠菜等绿叶蔬菜。

此外，多喝水能起到促进镁吸收的作用。

大米、白面等主食中含镁也比较多，不过，它们还含有较高的植酸，会抑制镁的吸收。

解决的办法，一是让面粉发酵，发酵过程中产生的植酸酶能够分解植酸；

另一个办法是淘米后，让大米在水中浸泡一定时间，可以使植酸酶活跃，从而提高镁的吸收效果。

## 五、含镁高的食物和水果

含镁多的食物有桃子、桂圆、核桃、冬菇、紫菜等。

裙带菜、以及洋栖菜。

除这两种海产外，像芝麻(黑芝麻)中也含有镁；

蛤、蚶、松花鱼的镁含量比较多；

至於水果只有柿子及香蕉才含有镁。

另外，松子、榛子、西瓜子也是高镁食品。

微量来源有卷心菜、茄子、蛋类、动植物油脂、冰淇淋、大多数水果、糖和香肠等

## 六、什么蔬菜水果含镁多？

据测定：紫菜含镁量最高，每100克紫菜中含镁460毫克，居各种食物之冠，被喻为“镁元素的宝库”。

其余含镁食物有：谷类如小米、玉米、荞麦面、高粱面，燕麦，通心粉，烤马铃薯；

豆类如黄豆、黑豆、蚕豆、豌豆、豇豆、豆腐；

蔬菜如冬菜、苋菜、辣椒、蘑菇；

水果如杨桃、桂圆、核桃仁；

其他如虾米、花生、芝麻，海产品等。

镁有助于调节人的心脏活动，降低血压，预防心脏病，提高男士的生育能力。

建议男士早餐应吃2碗牛奶燕麦粥和一只香蕉。

建议摄取量：中国营养学会建议，成年男性每天约需镁350毫克，成年女性约为300毫克，孕妇以及喂奶期女性约为450毫克（每星期可吃2~3次花生，每次5~8粒便能满足对镁的需求量）。

镁是哺乳动物和人类所必需的微量元素，它是细胞内重要的阳离子，参与蛋白质的合成和肌肉的收缩作用。

镁缺乏在临床上主要表现为情绪不安、易激动、手足抽搐、反射亢进等，正常情况下，由于肾的调节作用，口服过量的镁一般不会发生镁中毒。

当肾功能不全时，大量口服镁可引起镁中毒，表现为腹痛、腹泻、呕吐、烦渴、疲乏无力，严重者出现呼吸困难、紫绀、瞳孔散大等。

镁广泛分布于植物中，肌肉和脏器中较多，乳制品中较少。

动物性食品中镁的利用率较高，达30%~40%，植物性食品中镁的利用率较低。

镁的需要量2~3岁为150毫克，3~6岁为200毫克 抽筋”多吃含镁食物 很多人容易在夜里睡眠时发生腿部“抽筋”，这在医学上称作“抽搐病”，尤以夜里受凉为甚。

不少人将其归咎于缺钙，但从人体对矿物质及微量元素的需求来说，缺镁时也会发生这种症状。

镁在人体运动功能活动中扮演着十分重要的角色。

人之所以活着，全靠人体内一系列复杂的生物化学反应维持着生命活动，而催化这些生化反应则需要上千种促酶（生物催化剂）。

国外科学家研究发现，镁可激活325个酶系统，把镁称为生命活动的激活剂是当之无愧的。

近年来，国外科学家研究指出，人到中年以后要“镁”食。

即要多食含镁丰富的食物。

心血管疾病，如冠心病、高血压、高血脂、心肌梗塞、糖尿病等多在人到中年之后发生，这与体内镁含量降低有关。

镁是人体中仅次于钾的细胞内正离子，它参与体内一系列新陈代谢过程，包括骨及细胞的形成，与神经肌肉和心脏功能有密切关系。

一般成年人每日对镁的需求量，男性为350毫克，女性为300毫克，如果缺镁，可导致肌肉无力，耐久力降低。

由于运动，特别是长时间高强度运动大量消耗体内的镁，从而降低肌肉的活动功能，甚至还会发生抽搐、痉挛等。

专家认为，在正常摄入食物的情况下，一般不存在缺镁和补镁的问题。

若出现缺镁症状时，应多选用含镁丰富的食物：谷类、豆类、绿色蔬菜、蛋黄、牛肉、猪肉、河鲜产品、花生、芝麻、香蕉等。

豆腐中也含有较高的镁成分，经常吃些卤水豆腐，可解决由于缺镁引起的“抽搐病”。

## 七、哪种蔬菜中.镁.锌多

1.锌的主要来源是富含锌的食物，如牡蛎、动物肝脏、花生、鱼、蛋、奶、肉及水果等。

动物性食物中锌不仅含量高，而且吸收率也比植物性食品高，如肉类中锌的吸收率高达30~40%，而植物性食物吸收率一般只有10~20%。

植物性食物中的各种豆类、坚果类含锌较多，蔬菜类以大白菜、白萝卜、紫萝卜、茄子中含锌量较高。

糙米含锌量较高，但如加工过细会造成大量锌的丢失，这是因为锌主要存在于胚部和谷皮之中。

因此不宜长期食用精制米、面，以防锌缺乏。

2.镁，是人体不可缺少的矿物质元素之一。

镁几乎参与人体所有的新陈代谢过程，在细胞内它的含量仅次于钾。

镁影响钾、钠、钙离子细胞内外移动的“通道”，并有维持生物膜电位的作用。

镁元素的缺乏，必然会对人体健康造成危害。

含镁丰富的食物：谷类、豆类(小米、荞麦面、黄豆、蚕豆、豌豆、冬菇、紫菜、桃子、桂圆、核桃、花生等)绿色蔬菜(白菜、大豆、马铃薯、绿叶菜)烤马铃薯、海蛰、贝壳等海产品。

核桃仁、燕麦粥、通心粉，蛋黄、牛肉、猪肉、河鲜产品、花生、芝麻、香蕉等。

豆腐中也含有较高的镁成分，经常吃些卤水豆腐，可解决由于缺镁！

希望我的建议能对你有帮助~~o( \_ )o

## 参考文档

[下载：哪些蔬菜含镁量比较高一些.pdf](#)

[《卖出股票额度多久消失》](#)

[《股票跌停多久退市》](#)

[《股票交易停牌多久》](#)

[《股票开户一般多久到账》](#)

[下载：哪些蔬菜含镁量比较高一些.doc](#)

[更多关于《哪些蔬菜含镁量比较高一些》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：  
<https://www.gupiaozhishiba.com/chapter/58929479.html>