



鎂立康



打 造 你 鎂 好 的 健 康 生 活

A vertical rectangular image showing a lush green forest with tall trees and dense foliage. Overlaid on the right side of this image is a white square containing the text "CONTENTS" in large white capital letters and "目錄" in large white Chinese characters below it.

CONTENTS

目錄

01

認識《鎂》的重要性

02

身體關鍵密碼

03

鎂立康



01

認識《鎂》的重要性





鎂是什麼？

對於健康有什麼重要性？



鎂(Magnesium)

是人體不可或缺的礦物質之一
人體無法自己製造鎂，
必需由食物中攝取



鎂(Magnesium)

在體內參與了超過上百種的化學反應，鎂在骨骼保健、新陳代謝和肌肉運作中也扮演了重要角色。



鎂(Magnesium)

如果鎂的攝取不足會有缺乏症，
影響入睡和放鬆，甚至體內代謝
和健康維持。



02

身體關鍵密碼





您知道為什麼要額外補充 鎂？

鎂功效有非常多，主要與結構、傳導和代謝有關，主要的功效有以下幾個



有助於骨骼與牙齒的正常發育



有助於維持糖類的正常代謝



有助於身體正常代謝



有助於心臟、肌肉及神經的正常功能



幫助放鬆好入睡

鎂是所有生物中不可或缺的元素之一，對於人體生理作用的重要性如下：

- 1.協助人體內部生物酶（又稱酵素）維持活性：細胞中許多的化學反應皆需要酵素協助進行，人體中約有350多個生化反應需透過鎂離子當作輔基，來協助酵素表現活性。例如：血糖轉化、蛋白質與核酸的生合成、脂肪分解等。
- 2.維持神經、肌肉機能：鎂與鈣離子的調控與肌肉組織有密切關係，如果缺乏鎂會使鈣離子濃度上升，促使肌肉收縮不正常，也會影響神經系統。
- 3.影響心臟、血管運作：健康心臟含鎂量比其他肌肉多，所以缺乏鎂會破壞心臟的節律；心臟收縮也需要鎂離子配合，使其順利跳動，將血液送至身體各處。
- 4.影響離子的運輸作用：離子運輸通常需要穿過細胞膜，鎂和鈣具有穩定細胞膜的作用，讓細胞膜維持穩定。
- 5.建構與維持骨骼：骨骼中的軟組織含有鎂與蛋白質，可維持骨骼的靈活性與抗脆性，並降低骨質流失與維持骨質健康。

細胞活動守門人



「鎂」是維持身體機能必需的微量元素，廣泛存在植物與動物的體內

成年人體內內鎂的總含量為21–28g，其中60%的鎂存在骨骼、牙齒中；肌肉組織占30%；其餘分佈在肝臟及腦等軟組織。

鎂是人體含量第二名的陽離子，但人們對鎂的好處相當陌生！和鈣、鐵、鉀等礦物質相比，鎂的知名度並不高，但它對健康卻起著至關重要的作用。

細胞活動守門人

《鎂》

可以激活人體內300多種重要酶的活性，是生化反應過程中必需的輔助因子。



參與調節新陳代謝、醣類與蛋白質合成、調節免疫功能、維持神經傳導、肌肉收縮、血壓調節、能量代幣ATP的合成與儲存，及維持電解質平衡等

有【細胞活動守門人】的稱號



鎂的安心補充量

台灣國人膳食營養素參考建議量(DRIs)建議成人鎂攝取量依照年齡層有所不同，上限攝取量(UL)**每日不超過700毫克為基準。**

綜合評估國人現況鎂的攝取量，目前臺灣法規在食品中添加的鎂的上限量為每日600毫克，所以鎂的補充上在建議的範圍內都可以安心補充。

人體所需營養素-鎂

其天然主要來源為深綠色植物但是蔬菜在烹煮後往往營養素與礦物質都流失能夠依靠日常飲食補充到鎂的方式越來越少

✓ 平日應注意鎂的補充

依據衛生福利部每日營養素攝取參考值
建議國人每日鎂的攝取量應該達到390毫克以上

鎂建議攝取量 衛福部

19-50歲

51-70歲

71歲以上

懷孕婦女

上限攝取量

國人膳食營養素參考攝取 量(DRIs)

男性380毫克 女性320毫克

男性360毫克 女性310毫克

男性350毫克 女性300毫克

+35毫克

700毫克

鈣鎂比例2:1，幫你1+1大於2！

鎂與鈣互有**拮抗性**，當鈣攝取過多時，鎂的吸收率便會降低，
鈣與鎂並用時，其比例最好為**黃金比例2：1**。



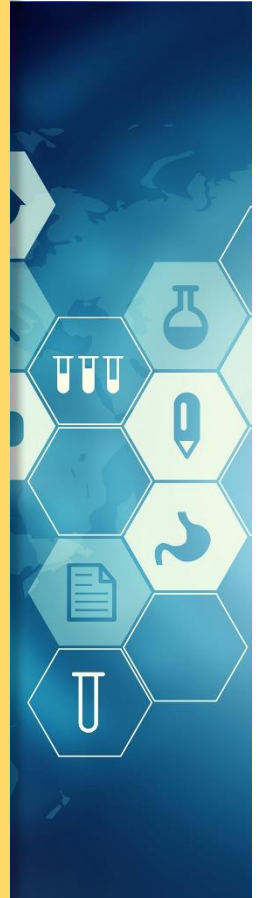
1.鈣跟鎂在許多生理調節上是互相一體的，因此在膳食補充劑裡面，常看到兩者互相存在。

2.臨床研究發現鈣鎂比例維持在2:1左右是最佳的黃金比例(2)(3)，對於維持健康和吸收利用是最佳的補充方式。



03

鎂立康



頭痛、淺眠、無力找不到原因？

《國人飲食普遍缺鎂》

如果你經常感到疲勞、焦慮、憂鬱、頭痛、抽筋、生理期不適...甚至你正面臨糖尿病、心臟病、高血壓、腎結石、骨質疏鬆等慢性疾病的威脅，

那麼你的體內可能缺少了「鎂」
這個重要元素。

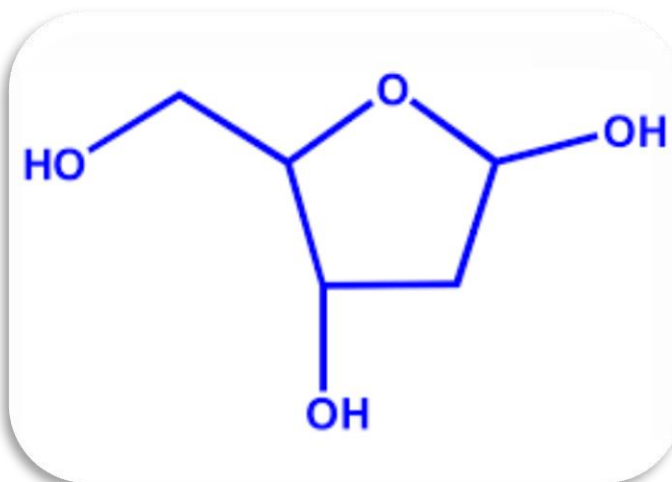


產品主要三大成份

檸檬酸鎂



D-核糖



束絲藻



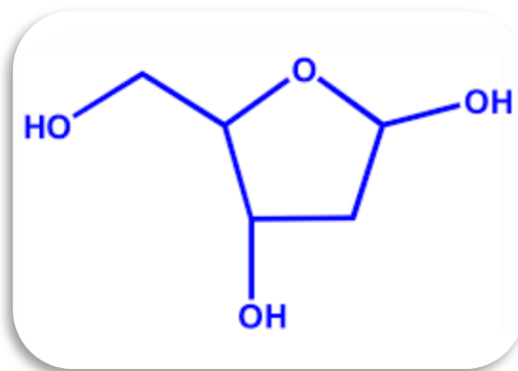


檸檬酸鎂是什麼？

檸檬酸鎂是一種有機鹽形式的鎂，它是以離子的形式存在，能有效的被吸附到人體細胞中的載體蛋白上，然後再被轉移到細胞體內並進入血液，這種形式的鎂會比較容易的穿過腸壁進入血液，被人體所吸收和利用，其效果遠遠超過氧化鎂、磷酸鎂等。

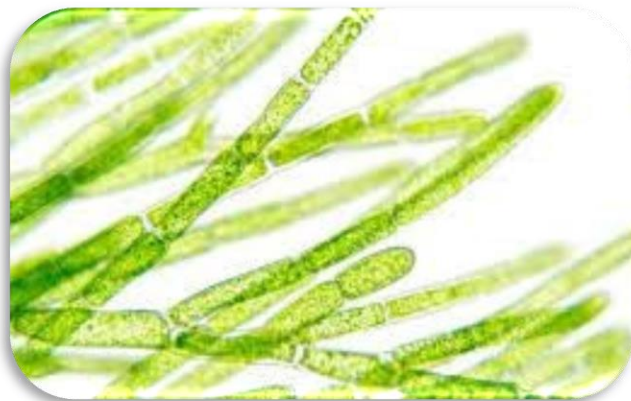
因此被廣泛的應用在缺鎂的人補充鎂上面，例如老年人夜間容易腳抽筋，很多人都會以為是缺鈣造成的，但其實是缺乏鎂離子調節神經系統，這時醫師可能會建議服用檸檬酸鎂。此外，檸檬酸鎂也被運用作為通便劑，以及改善更年期婦女的燥鬱失眠及肌肉緊張。

D-核糖是什麼？



D-核糖存在人體中，是能量代謝所需的原料，也是歐美常見的保健營養品，主要**功效**有：加強體能、舒緩運動疲累感，快速恢復活力，是提高活力及運動時的能量補充，還能提高運動效能。

束絲藻是什麼？



大部分養分的攝取都需要我們自己身體不停的努力工作才能取得，而這種最高等級的有機**束絲藻**95%的營養素能被身體直接利用，食用後會快速恢復體力。也就是說**束絲藻**能幫助人體達到最高的新陳代謝率，減少身體的負擔，迅速平衡營養。所以**束絲藻**最主要的**功效**是天然平衡效應，即生物調節作用。

人體所需要的營養素

補充人體所需的鈣、鎂元素。

啟動身體的開關

鈣等多種天然礦物質，完整均衡，
可補充人體每日需求，調整體質。



勞動時的好幫手

對忙碌的現代人來說，是很好的幫
助入睡與促進新陳代謝的保健元素，
幫助健康維持。

細胞活動守門人

有助於維持醣類的正常代謝及有助
於心臟、肌肉及神經的正常功能。



鎂立康



打 造 你 鎂 好 的 健 康 生 活