

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。

专家解释说，心血管疾病，如冠心病、高血压、高血脂、心肌梗死、糖尿病等多在人到中年之后发病，这与体内镁含量降低有关。研究者发现，因心肌梗死等病而死亡的患者心脏中，镁的含量远低于正常人。

作为人体必需的微量元素之一的镁，对心脏血管具有重要的保护作用，有“心血管卫士”之称。人体如果缺镁，可导致心动过速、心律不齐及心肌坏死和钙化。因此，缺镁比高血压、高血脂对心脏更有危险性。

营养学家推荐的富镁且其他营养素均较齐全的食物有：谷类有荞麦面、小米、玉米、高粱面等；豆类有黄豆、黑豆、蚕豆、豌豆、豇豆、豆腐等；蔬菜及水果有雪里红、冬菜、苋菜、芥菜、辣椒干、干蘑菇、冬菇、紫菜、杨桃、桂圆、花生、核桃仁、虾米、芝麻酱等。特别是紫菜含镁最高，每100克含460毫克，居诸品之首，被誉为“镁元素的宝库”。

值得注意的是，食物中动物性脂肪含量过高时，人体对镁的吸收会受到一定影响，故要尽量少吃高脂肪的食品。另外，应注意少吃含镁甚低的精制白米、白面及白糖等。