



RF AL 020 - 2006
2006 年 09 月 13 日

澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

飲用水中鎂離子

I. 人體功能及需要量：

鎂離子(Magnesium, Mg^{2+})是體內第四多的陽離子，是維持人體生理活動的必要元素。鎂離子參與體內 300 多種生化反應，當中涵蓋醣類、脂質、胺基酸、核酸等的代謝過程。它是維持骨骼健康、肌肉與神經的機能、心臟節律、能量代謝所必需。根據資料提示，鎂鹽在預防高血壓、心血管疾病、腦中風，以至骨骼健康和改善血糖代謝方面均有幫助。1997 年美國國家科學研究學院美國食品營養部(Food and Nutrition Board(FNB) of the National Academy of Sciences)建議 31 至 70 歲的成人，男性每人每日的建議攝取宜在 420 毫克(mg)、女性則為 320 毫克(mg)範圍。

II. 分佈範圍：

鎂主要來源是植物性食品，堅果、葉菜、豆類、全穀等含量較為豐富；100 克(g)綠豆，鎂含量可達 169 毫克。某些水產，如貝類與螺類鎂含量亦相當豐富；兩隻共 3 安士(oz)的蠔，鎂含量便大概有 28 毫克(mg)。一般相信，透過飲用水攝入鎂鹽，並非人體鎂鹽攝取的主要途徑。



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

III. 鎂的健康效應及注意事項

鎂鹽的吸收率約 50%，飲食中若膳食纖維、磷或鈣過多，會干擾鎂的吸收，即是說，鎂鹽的吸數率有可能進一步下降。體內鎂過多，可能出現的症狀包括噁心、腹瀉、心跳不整等情況，但多見於長期使用含鎂瀉劑或腎臟功能衰竭病患，特別是較常發生於老年人。根據資料提示，健康成人出現體內鎂鹽過量的案例多歸因於濫用含鎂食物補充劑的緣故，而並非由一般飲食所導致。

基於水體中鹹度越高，水體中鎂離子相對亦會提高；故此，有特殊需要的族群，為避免攝取過量的鎂離子，在鹹潮期間，除應諮詢主診醫生有關個人飲食意見外，亦建議：

- 以瓶裝飲用水稀釋自來水，或直接以瓶裝水代替自來水飲用；
- 在烹調及煲湯時，亦可減少食鹽的使用量，藉以抵消水中較高的鹹度；
- 注意均衡飲食。

IV. 以瓶裝飲用水稀釋自來水

稀釋自來水的瓶裝飲用水是指蒸餾水或純淨水，目的是透過稀釋達到降低自來水的鹹度。例如：自來水的鹹度是 400mg/L，為了降低水中鹹度至 200mg/L，



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

可以一份的瓶裝飲用水混合一份自來水；另外，如欲降低水中鹹度至125mg/L，則可以兩份的瓶飲用水混合一份自來水，如此類推。有關以瓶裝飲用水稀釋自來水鹹度的例子可參考表一。

表一、瓶裝飲用水稀釋自來水的混合比例建議

配對比例		自來水的實際鹹度				
		125	250	400	600	700
期望飲用水的鹹度	50	2:1	4:1	7:1	11:1	13:1
	125	--	1:1	2:1	4:1	5:1
	200	--	--	1:1	2:1	3:1
	250	--	--	1:1	1:1	2:1

註1：有關混合比例是估計值，當中實際值可能存在差異。

註2：有關建議僅供參考，實際配兌仍應視乎個人需要而調整。

衛生局 疾病預防控制中心

環境及食物衛生部

2006年09月13日