

Makroelem, melyből egy 70 kilós ember napi szükséglete átlag 0,2-0,3 gramm (g). Felszívódását, hasznosulását a magnézium, kalcium és foszfor helyes bevitele (aránya) szabályozza. Túlzott fogyasztása gátolja a kalcium felszívódását. Számos enzim működése által a fehérje-, zsír- és szénhidrát-anyagcserében játszik szerepet. Állatkísérletekben már igazolták, hogy az érlemeszesedés, valamint a szívinfarktus hatását csökkenti a megfelelő magnézium-ellátottság. Ebből feltételezhető, hogy az az ember, aki kevés magnéziumot eszik, hajlamosabb ezekre a betegségekre és a magas vérnyomásra. Megfelelő bevitele csökkenti az epe- és a vesekő (kalciumkő) kialakulásának rizikóját. Hiányában ingerlékenység, izomgyengeség, izomgörcs, idegesség, szédülés és depresszió alakulhat ki.

### **A legtöbb magnéziumot (100 grammra vonatkoztatva) a következő élelmianyagok tartalmazzák:**

tökmag 970mg, napraforgómag 620mg, mák 506mg, búzakorpa 490mg, Graham-kenyér 400mg, mandula 368mg, szója 360mg, földimogyoró 290mg, dió 256mg, búzacsíra 230mg, szárazbab 217mg, barna rizs 200mg, kakaó 200mg, zabpehely 140mg, lencse 134mg, zöldborsó 126mg