

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于2019年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期三
健康

补“镁”，和补钙一样重要！



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第168期 总第634期

镁是什么？化学元素周期表上，“镁”就是那个排在“钠”后面的第12号元素。那么它对我们的作用如何呢？这个问题的主语若是钙，相信大家会脱口而出“预防骨质疏松、强健骨骼……”但当问题变成“镁”时，大家便觉得无从回答。而这也正是我们要来好好谈谈“镁”的原因，那个在“人体大舞台”中与“钙”同样重要的常量元素。

镁有哪些生理功能？

人体内的镁都分布在哪里？60%左右的镁在骨骼中，26%在肌肉中，其余的镁则在肝、心、胰等软组织和体液中。镁有以下一些功能：激活酶的活性，作为多重酶的激活剂，参与人体300多种酶促反应；维持骨骼健康及促进骨骼生长，它不仅是骨骼中的重要构成元素，还是必要的功能元素；调节肌肉兴奋性，与钙共同维持肌肉正常功能；影响胃肠道功能，利胆、中和胃酸等；调节激素水平，影响甲状腺激素的分泌；维持肺功能；调节心血管功能、血脂等。

镁与健康的关系

镁缺乏除了影响正常生理功能，影响骨代谢及神经肌肉功能外，还与某些慢性病的发生有关。2016年发表的一项纳

入40项前瞻性队列研究，规模超过100万人的荟萃分析显示，富含镁的膳食可能降低心力衰竭、脑卒中、2型糖尿病的疾病风险以及全因死亡风险。膳食镁摄入最高的人群与最低的相比，脑卒中风险下降12%，2型糖尿病风险下降26%。国内外的研究发现镁可能与降低高血压、降低肥胖、结直肠癌、肺癌等疾病风险有关。且有研究发现糖尿病、心血管疾病、慢性肾衰竭、严重哮喘、肾结石、骨质疏松等疾病患者都存在体内镁的缺乏。可以说镁在人体中起到举足轻重的作用。

人体每日需要多少镁？

根据2013版DRIs，18岁以上成人镁的推荐摄入量(RNI)为330mg/d；65岁以上人群镁的推荐摄入量略低，为320mg/d；而孕妇的推荐摄入量要比普通成人高40mg/d，而

乳母无需额外增加镁摄入。根据2010~2012中国居民营养与健康状况监测数据显示，我国镁的平均摄入量为285.9mg/d，与2002年的平均摄入水平相比下降了20mg/d。膳食来源镁的摄入相对安全，目前没有最大可耐受摄入量，也就是说膳食镁没有摄入上限，通常不必担心超标。坚果、豆类、粗粮、绿叶菜均富含镁。而肉类、奶类以及精白米面中的镁含量较少。

主食推荐量：250~400g/d，其中全谷物和杂豆50~150g/d，薯类50~100g/d（根据此推荐量，每日约可摄入150mg镁）。全谷物及杂豆含镁高，注意主食的粗细搭配。

蔬菜水果推荐量：蔬菜300~500g/d，水果200~350g/d。（根据此推荐量，每日约可摄入100~150mg镁）镁是叶绿素的重要成分，多选择绿叶菜。

鱼禽蛋肉推荐量：畜禽肉

40~75g/d，鱼虾40~75g/d，蛋类50g/d。（根据此推荐量，每日约可摄入50~100mg镁）水产类镁含量较高，注意适量减少红肉的整体摄入比例。

奶类大豆及坚果推荐量：液态奶300ml/d，大豆坚果25~35g/d，其中大豆15~20g/d，坚果10~15g/d。（根据此推荐量，约可摄入镁50~100mg）保证每日奶制品及豆制品的摄入，坚果摄入应适量。

如果以上几点您都做到了，那么每日您轻轻松松便摄入了350~500mg的镁，无需担心镁的摄入不足。

更多精彩尽在：



科普中国

吉林科普微窗

长影电影《杨靖宇》首映式在靖宇举行



誓死不屈保家国，密林雪原驻英魂。在“九一八”事变爆发88周年纪念日前夕，由长影集团出品的

庆祝中华人民共和国成立70周年献礼影片《杨靖宇》，在杨靖宇将军殉国地——靖宇县举行了全国首

映式。影片今日起在全国公映。

电影《杨靖宇》讲述了抗日民族英雄杨靖宇率领东北抗日联军与日寇血战于白山黑水之间，最后在冰天雪地、弹尽粮绝的情况下，孤身一人与大量日寇周旋战斗几昼夜后壮烈牺牲的故事，展现了民族英雄杨靖宇将军为抗日战争胜利所作出的伟大贡献，真诚讴歌了以杨靖宇为代表的东北抗联英雄在生与死、血与火的磨砺中熔铸成的英勇奋斗、不怕牺牲的伟大民族精神，激励和引导人们铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来，为实现中华民族伟大复兴中国梦而接续奋进。

在首映式开始前，出席活动的领导、嘉宾首先前往靖宇县杨靖宇将军殉国地，向杨靖宇将军纪念碑献花。位于长白山下、松花江畔的

靖宇县，曾是杨靖宇将军长期战斗的地方，是他壮烈殉国的地方，也是以杨靖宇将军名字命名的县城。在阳光、青松的映衬下，英雄纪念碑格外醒目。大家全体肃立，默哀致敬，向为中国人民解放事业英勇献身的杨靖宇将军致以深切的怀念和无尽的哀思。

在首映式上，影片总监制、导演吕小龙携主创作团队讲述了电影《杨靖宇》艰辛的创作过程：为了还原真实的历史情节，《杨靖宇》摄制组辗转万余公里，相继在我省通化市、河南省驻马店市、信阳市以及北京八一影视基地取景。还冒着零下40多度的严寒天气，到中国最北端的漠河县、海林市进行拍摄。在漠河的严寒气温下，拍摄设备被冻得无法使用，每天只能正常工作两个小时。此外，影片中还增

加了雪崩、东北虎等特效场景，历时4年终于完成。吕小龙坦言在拍摄时遭受重重困难，但感觉英雄就在身边支持着自己，“希望通过这部电影，让更多中国人，尤其是年轻人，了解这位民族英雄，了解14年艰苦抗战的风雨历程。”活动现场，吕小龙和在场的杨靖宇小学的学生们还合唱了《东北抗日联军第一路军军歌》，在高亢激昂的歌声中，将整场活动推向了高潮。

本次活动由吉林省电影局主办，长影集团、中共靖宇县委、靖宇县人民政府、北京万龙飞腾影视文化传媒有限公司承办。省委宣传部领导、电影《杨靖宇》出品方代表、影片主创团队、杨靖宇将军后代和杨靖宇小学学生出席首映式并观看影片。

/记者 刘鑫 报道

吉林省第十七届科普周活动持续火热

长春科普周为孩子们展示奇妙光学

吉林省第十七届科普周自9月14日主场活动启动以来，正在全省如火如荼地开展着一大批丰富多彩的活动。

16日，在2019年全国科普日暨长春科普周主场活动的《光学魔术秀——奇妙之光》科普讲座上，长春市第二实验小学净月分校四年级的小学生曹朗踊跃与来自长春光机所的博士老师互动对话，“老师，光会拐弯么？”“光从光密介质进入光疏介质时入射角增大到某临界角时，会产生全反射……”在学生眼中，这是一堂非常有趣的课，不仅让他们收获满满，还在他们心中种下了一颗科学的种子。“老师讲得特别有意思，我很感兴趣。在刚才的小实验里，我学到了折射的原理。”曹朗说。

当天，2019年全国科普日暨长春市科普周活动启动仪式和主场活动在长春光机所举行。此次活动由长春市科协、长春市教育局、中科院长春分院主办，长春光机所承

办，以“礼赞共和国、智慧新生活”为主题。此次活动围绕科普和科技创新两翼齐飞，聚焦社会热点，传播科学思想，弘扬科学精神，对标攻坚任务，助力全面小康的活动宗旨，体现共和国发展、促进科普资源开放、推动科技工作者参与科普活动，促进全民科学素质提高。

“启动仪式后，为期一周的科普活动将全面展开，各县(市)区科协将结合自身实际，开展丰富多彩和别具特色的科普活动，我们也将联合科研院所和相关院校免费开放实验室和博物馆。”长春市科协副主席刘斌表示。

在全国科普日暨长春科普周期间，长春市科协将联合部分在长大专院校和科研院所，免费开放校史馆、所史馆、博物馆和实验室。联合吉林大学、东北师范大学、吉林农业大学、长春理工大学、长春工业大学、长春中医药大学、长春师范大学、长春工程学院8所高校和中科院长春分院、中科院长春光机

所、中科院长春应化所、中科院国家天文台等院所，开放校史馆、所史馆和博物馆10所，开放国家重点实验室、教育部重点实验室、中科院重点实验室和其他实验室31个，并提前一周将开放场馆和实验室名单和联系方式公布在市科协“长春科技工作者之家”网站上，方便公众提前预约参观。

开展博士专家服务基层乡村行。为助力乡村振兴，长春市科协将在科普周期间组织博士专家深入乡村开展科技培训、科技咨询等科技服务活动10场，指导农民科学解决农业生产生活中的问题。

开展科普进社区联合行动。科普周期间市科协将在长春市组织10场以上的社区科普讲座活动。为社区居民提供科学合理的健康生活规划，倡导幸福智慧现代人居生活理念，提升社区居民科学文化素养，让科普走进生活，走进家庭，深入人心。

开展科普进校园联合行动。长春市科协联合市教育局等部门共



同组织中小学生，围绕科普日主题，开展相关科普宣传教育、科普场馆参观等活动。组织科普“三模”比赛、科普讲师团进校园，把科学知识、科学方法、科学精神带入校园，把科技梦想扎根校园。

开展科普周媒体宣传活动。科普周期间，长春市科协将通过广播、电视、报纸、地铁开设的科普专栏，以“礼赞共和国，智慧新

生活”为主题，宣传科普周活动，推广“科普中国”品牌，开展科普知识宣传。

开展“科技助力精准扶贫”活动。长春市科协将针对全市贫困村开展培训、讲座、田间指导等科技帮扶活动，为贫困村提供精准扶贫科技服务，帮助贫困村提升科学技术，尽早实现脱贫。

/记者 韩玉红 报道