

# 마그네슘, 당뇨병 위험 감소시킨다!

권장량 섭취로 발병위험 10-30% 줄여 ... 골다공증 · 혈압조절 효과도

마그네슘이 성인 당뇨병 위험을 감소시키는 효과가 있다는 연구결과가 제기됐다.

미국 MSNBC 인터넷판에 따르면, 최근 발표된 마그네슘과 성인 당뇨병 관계에 관한 연구보고서들은 마그네슘을 표준권장량만 섭취하면 당뇨병 위험을 10-30% 줄일 수 있다고 밝히고 있다.

한 연구보고서는 여성 8만5000명과 남성 4만2000명을 대상으로 장기간에 걸쳐 실시한 조사 분석 결과, 마그네슘 섭취량이 가장 많은 그룹이 가장 적은 그룹에 비해 12-18년 사이에 성인 당뇨병에 걸릴 위험이 최고 34% 낮은 것으로 나타났다고 밝혔다.

체중, 운동, 가족력 등 당뇨병의 다른 요인들을 감안했을 때도 마그네슘의 효과는 뚜렷하게 나타났다.

3만9000명의 여성을 대상으로 한 또 다른 연구보고서는 마그네슘 섭취 상위그룹이 하위그룹에 비해 당뇨병 발병률이 11% 낮았으며, 특히 과체중 여성에게는 20% 이상 낮게 나타났다고 밝혔다.

마그네슘은 체내의 인슐린 활동에 영향을 미치며 마그네슘이 부족하면 인슐린 저항이 악화돼 성인당뇨병이 발생한다는 시험관 실험 결과가 앞서 발표된 사례가 있다.

이밖에 마그네슘은 골다공증 위험을 낮추며 혈압 조절에도 효과가 있는 것으로 알려지고 있다.

연구보고서들에 따르면, 마그네슘의 권장섭취량을 지킨 그룹과 미달한 그룹 사이에 당뇨병 발병률 격차가 상당히 크게 나타났으며, 권장섭취량을 초과한 때에는 표준량을 섭취한 사람보다는 발병률이 더 낮았지만 차이는 크지 않았다.

마그네슘의 하루 권장 섭취량은 성인남성 400-420mg, 성인여성 310-320mg이며, 미국인들의 평균 마그네슘 섭취량은 권장량에 약 100mg 미달하고 있다.

특히, 노인들과 이뇨제를 복용한 사람들에게 마그네슘 결핍이 두드러지는데, 이뇨제는 마그네슘의 체외 배출을 증가시킨다.

<화학저널 2004/05/11>