## 补镁镁的注意事项有哪些？

酒精、利尿剂、下痢、大量的锌及维生素D会增加身体 对镁的需求。大量的脂肪、鱼肝油、钙会减少身体对镁的吸收。含有大量草酸的食物如菠菜、可可、茶等会抑制镁的吸 收。

## 镁概念股，镁股票有哪？镁概念股，镁股票有哪些

镁矿概念股相关上市公司汇总： 濮耐股份（002225） 公司旗下琳丽矿业，主要资产为无形资产菱镁矿采矿权。截至2010年末，保有资源储量为727.39万吨，全部为控制的经济基础储量，保有的可采储量为436.47万吨。云海金属（002182） 2010年6月，公司以4806万元拍得安徽省巢湖市青苔山镁矿（冶镁白云岩）及冶金用白云岩矿采矿权，资源量为镁矿（冶镁白云岩）矿石量4915.31万吨，冶金用白云岩矿石量396.78万吨。