



健康中国工程
营养健康中心



“镁”好人生—镁与中国 全民健康管理白皮书

艾瑞咨询

©2026 iResearch Inc.

支持单位：



CONTENTS

目录

01 镁：被忽略的国民健康支柱

02 全生命周期的“镁”需求：从摇篮到银发

03 科学识“镁”：从认知到选择的全民指南

04 趋势与未来：全民“镁”觉醒下的消费洞察与展望

摘要



镁参与人体300余种酶促反应，是四大宏量元素之一。中国近六成成年居民膳食镁摄入不足

- 镁是调节能量代谢、改善情绪与认知、维护心血管健康等数百种酶促反应的重要辅因子。人体镁主要通过肠道吸收、肾脏重吸收与排泄、骨组织镁转换进行生理调节。
- 膳食中的氨基酸、乳糖等可促进镁的吸收；过多的磷酸、草酸、植酸、膳食纤维摄入及蛋白质摄入量低于30克/天均可抑制镁的吸收。
- 中国成年居民膳食镁摄入持续下降，64.4%的成年人膳食镁摄入量低于平均需要量。
- 饮食结构西化与精细化、土壤贫瘠化、慢性压力与生活方式、镁的科普力度不够是影响镁流失和镁缺乏的主要因素。



中国居民个性化补镁隐性需求强烈，追求服用愉悦化体验

- 改善睡眠、提升精力是父母对于儿童及青少年，以及青年人群、中青年、老年人群的共同健康诉求。
- 不同年龄段人群的个性化健康诉求表现为：儿童及青少年人群更关注提升免疫力和专注力、促进生长发育；青年人群更关注情绪调节；中青年关注减轻压力和预防慢病；老年人群更为注重改善三高和提升记忆力。
- 不同年龄段人群均希望提升补镁剂服用便利性以及效果可见性。



补镁迈向精准个性化，多元剂型、复合配方、个性化方案将是补镁剂升级方向

- 中国居民日常饮食中高镁食物出现频率较低，烹饪时亦需关注“水少、火短、连汤吃”的留镁方式，减少食物中的镁流失。补镁同时需要关注镁与钙、铁、维生素等其它元素间的协同及拮抗作用。
- 从吸收率、副作用等方面看，有机镁更适宜作为补镁剂进行日常补充。甘氨酸镁、苹果酸镁、牛磺酸镁、苏糖酸镁等不同有机镁的适用人群各有侧重，多种有机镁复合配比可满足更全面的补镁需求。
- 补镁迈向精准个性化。多元剂型、复合配方、个性化方案将是补镁剂升级方向。消费者可依据补镁需求选择有机镁及复合补镁剂，并保证安全剂量。



通过科普、定期监测、规范行业标准、打造“食物+补充剂”的补镁网络等多种手段，提升全民镁营养水平

- 中国消费者对于“镁”的认知深度处于提升期。已购买补镁剂人群中，超过七成消费者对于不同形态镁的差异缺乏认知。对于镁的认知渠道亦较为分散，提升认知需科研端、产业端等多方共同参与。
- 后续亟需将“镁营养”纳入国民健康宣传教育，加强针对中国人群的镁营养状况流行病学调查，通过科普、定期监测、规范行业标准、打造“食物+补充剂”的补镁网络等多种手段，提升全民镁营养水平。

01

镁：被忽略的国民健康支柱

- 作为“代谢中心”的重要性
- 全民镁缺乏现状及代价
- 现代社会“镁消耗”现状

镁的重要性

镁参与300余种酶促反应，是四大宏量元素之一

镁是调节能量代谢、改善情绪与认知，维护心血管健康等数百种酶促反应的重要辅因子。

镁是四大宏量元素之一，作为酶的激活剂，与细胞内许多重要成分形成复合物而激活酶系，参与人体300余种酶促反应，这些酶系统调节人体的各种生化反应。镁与铁、锌等微量元素协同拮抗，共同维护身体健康。

足够的镁摄入则有助于调睡眠、稳情绪、提认知、护心骨，是全天候的能量-放松-修复保障。



顾文涛

- 清华大学博士后
- 健康中国工程营养健康中心主任

健康的主体是生命，生命存在于每个细胞中，而细胞功能的正常运转依赖于成千上万种生化反应，其中**超过300种关键酶促反应都离不开镁的激活**。镁是ATP（三磷酸腺苷）发挥功能所必需的辅助因子，而ATP参与了细胞内绝大多数的能量代谢反应。可以说，镁是生命能量（ATP）的“点火开关”，是DNA和蛋白质合成的“总工程师”。

镁作为四大宏量元素之一，与微量元素共同维护身体健康



宏量元素*之一

在人体内约25克
60%在骨骼，40%在肌肉和
软组织
膳食镁推荐摄入量*：330毫克
/日

主要微量元素每日推荐摄入量

铁

推荐摄入量*：12毫克/日
缺铁导致贫血、乏力、认知
下降。镁缺乏可加重缺铁

锌

推荐摄入量*：12.5毫克/日
缺锌表现为味觉减退、反复感染、生
长迟缓。镁充足可维持锌指蛋白结构，
促进锌依赖的DNA修复

铜

适宜摄入量*：0.8毫克/日
缺铜可致贫血、骨质疏松、
神经退行性改变。镁可协
同铜维持抗氧化屏障

硒

推荐摄入量*：0.06毫克/日
缺硒增加克山病、大骨节病
和心肌炎风险。镁可协助稳
定硒蛋白M构象

锰

适宜摄入量*：4.5毫克/日
缺锰可致骨畸形、生殖障
碍和糖耐量异常。镁锰适
量同补可协同支持线粒体
功能

* “每日需求量超过100毫克的矿物质称主要元素或宏量元素；小于100毫克/天称微量元素。”

---- 《Textbook of Biochemistry for Medical Students》

镁的功能

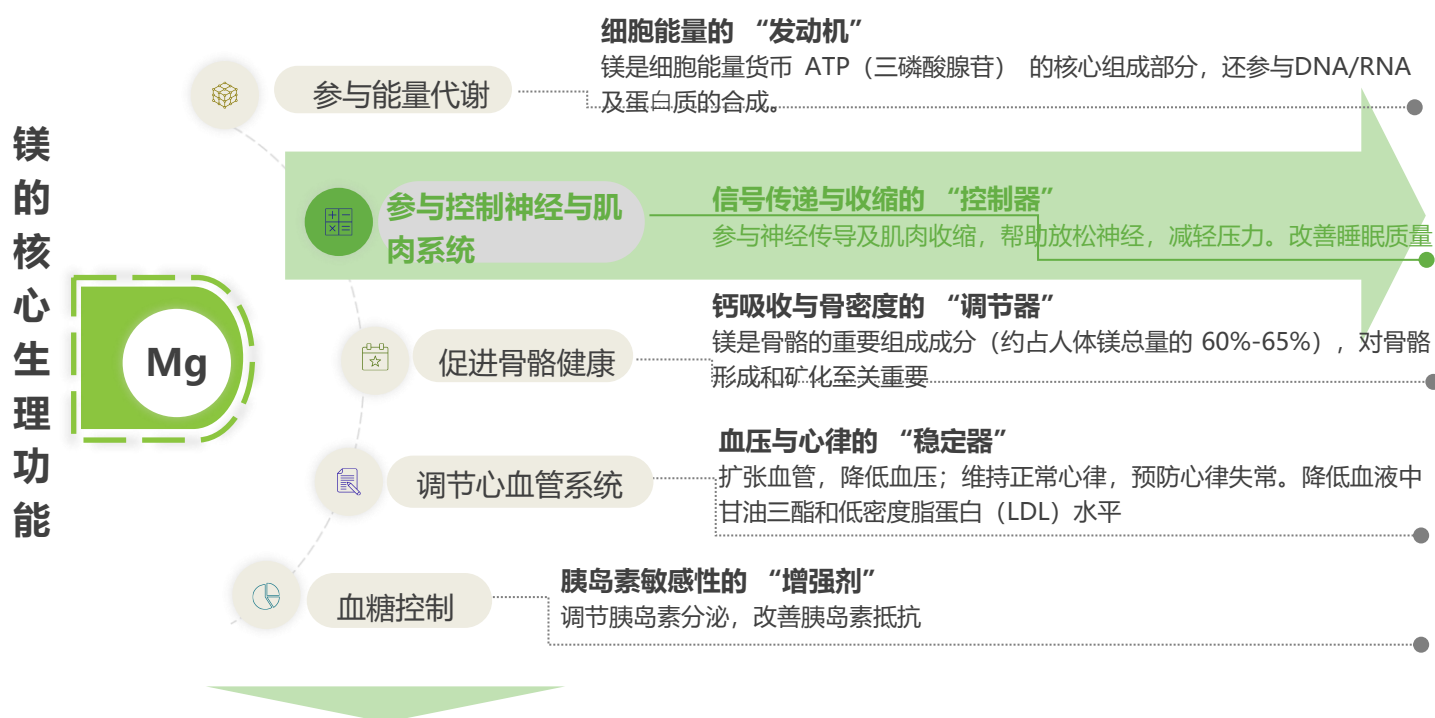
镁通过参与多种酶促反应，调节皮质醇，改善睡眠与压力

镁有助于恢复皮质醇正常节律，可提升睡眠效率，缓解压力，改善记忆力。

镁参与蛋白质合成、调节肌肉和神经功能等。足量镁可提升最大摄氧量和运动耐力，并为心肌、骨骼肌和神经细胞提供即时能量。

情绪与认知方面，镁可通过降低夜间皮质醇峰值，改善睡眠障碍，协同褪黑素提升深睡比例；通过调节慢性高皮质醇状况，减轻焦虑、代谢紊乱等压力感受；并可通过脑海马区的增强效应提高工作记忆与学习能力。

镁也有助于减少骨钙流失，减少室性早搏和房颤风险。



镁对于睡眠和情绪的调节功能



马向华：江苏省营养学会常务理事

“皮质醇（Cortisol）是肾上腺分泌的糖皮质激素，被誉为“压力激素”。皮质醇呈“晨高夜低”节律：清晨峰值唤醒机体，夜间低谷则允许大脑进入修复模式。长期加班、熬夜或精制饮食会使 HPA 轴持续兴奋，导致夜间皮质醇居高不下，直接抑制褪黑素分泌，引发**入睡难、浅睡多、早醒**等睡眠障碍；同时升糖、促食欲，增加腹部脂肪堆积和胰岛素抵抗，形成**“越累越胖”**的恶性循环。镁是**“高皮质醇的调节器”**，可以帮助皮质醇恢复“晨高夜低”正常节律。”

镁缺乏的影响-镁缺乏可影响睡眠、情绪状态及能量代谢

身体“镁”中不足会影响代谢，引发睡眠障碍和焦虑情绪

镁的功能贯穿人体多个系统，从能量代谢到神经肌肉调节，从心血管到血糖控制，其作用不可或缺。研究表明，焦虑抑郁、代谢疾病、心血管疾病均与体内镁含量降低有一定关系。

镁缺乏的影响

1. 能量代谢

疲劳、精力不足、代谢效率降低

2. 神经与肌肉系统

失眠、入睡难、浅睡多、早醒；焦虑、记忆力差、偏头痛、肌肉抽搐

3. 心血管系统

高血压、心律失常、动脉粥样硬化风险增加

4. 血糖控制

胰岛素抵抗、血糖升高、2型糖尿病风险增加

5. 骨骼健康

骨质疏松、骨折风险增加、钙吸收障碍

镁缺乏的影响-持续缺镁会提升慢病风险

镁是HPA轴的调节器之一，持续缺镁提升慢病风险

镁可通过HPA轴调节作用、协同褪黑素及GABA受体激动等帮助调节压力和改善睡眠。维持充足的镁摄入（通过饮食或补充剂）对预防慢性病、维持整体健康具有重要意义。

镁在压力调节与睡眠改善中的潜在机制

HPA轴调节作用

镁参与下丘脑-垂体-肾上腺（HPA）轴的调节。研究表明，充足的镁水平有助于平抑过度的应激反应，促进皮质醇水平回归正常的昼夜节律。

协同褪黑素

镁作为辅因子参与色氨酸转化为5-羟色胺（Serotonin），进而合成褪黑素（Melatonin）的生化路径。充足的镁水平是维持正常神经递质合成的**基础条件之一**

GABA受体激动

镁离子能够结合并激活γ-氨基丁酸（GABA）受体，这是一种主要的抑制性神经递质，有助于神经系统的放松，从而**在机制上支持**入睡潜伏期的缩短和睡眠质量的改善

镁缺乏与健康关联研究

神经系统研究



《中国临床心理学杂志》2024 年研究(样本量=2,000+)：
镁缺乏与焦虑、抑郁症状评分呈显著正相关，
镁补充可改善睡眠质量和情绪状态

顾文涛



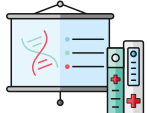
- 清华大学博士后
- 健康中国工程营养健康中心主任

代谢性疾病研究



《中华内分泌代谢杂志》2021 年研究(样本量=5,000+)：
血清镁与空腹血糖呈负相关($\beta = -0.096$, $P < 0.05$),
镁缺乏是**胰岛素抵抗**的独立危险因素

心血管健康研究



《中华心血管病杂志》2019年
前瞻性研究(样本量=10,000+)
血清镁每升高0.1mmol/L，冠心病风险**降低18-27%**

“我认为当代社会的镁缺乏现象不仅是普遍的，而且是系统性的、严重的。它不像急性感染那样来势汹汹，却像温水煮青蛙一样，悄无声息地侵蚀着我们的细胞活力，为高血压、糖尿病、心血管疾病、焦虑失眠乃至骨质疏松等多种慢性病理下祸根。”

镁的吸收和代谢

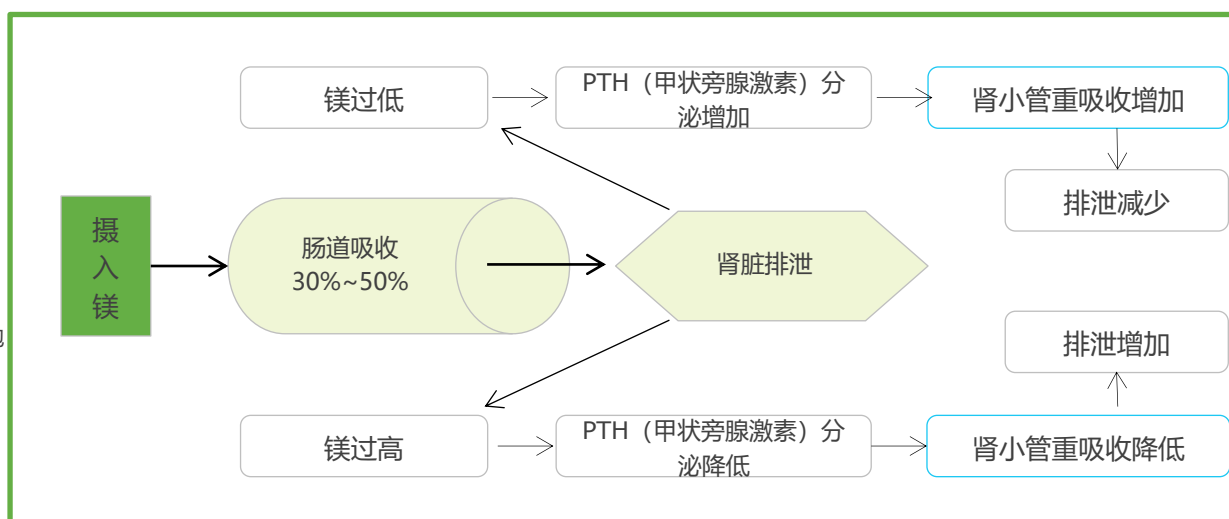
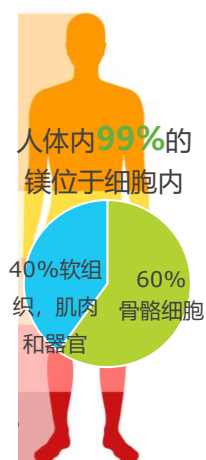
膳食结构对于镁吸收有关键影响

人体镁主要通过肠道吸收、肾脏重吸收与排泄、骨组织镁转换进行生理调节。

膳食中的氨基酸、乳糖等可促进镁的吸收；过多的磷酸、草酸、植酸、膳食纤维摄入及蛋白质摄入量低于30克/天均可抑制镁的吸收。

均衡膳食（足量优质蛋白、适量可溶性纤维、不过量锌/脂肪）并采用发酵或发芽处理以降低植酸，可显著提升膳食镁的实际吸收率。

镁在人体内的吸收与代谢



中国居民膳食镁参考摄入量

(单位：毫克/天)

年龄阶段	EAR (平均需要量)	RNI (推荐摄入量)	年龄阶段	EAR (平均需要量)	RNI (推荐摄入量)
0岁~	-	20 (适宜摄入量)	30岁~	270	320
0.5岁~	-	65 (适宜摄入量)	50岁~	270	320
1岁~	110	140	65岁~	260	310
4岁~	130	160	75岁~	250	300
7岁~	170	200	孕早期	+30	+40
9岁~	210	250	孕中期	+30	+40
12岁~	260	320	孕晚期	+30	+40
15岁~	270	330	乳母	+0	+0
18岁~	270	330			

来源：桌面研究，专家访谈，中国营养学会。艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

注释：“+”表示在相应年龄阶段的成年女性需要量基础上增加的需要量。

镁摄入情况-中国成年居民膳食镁摄入持续下降，超过六成摄入不足

64.4%的成年人膳食镁摄入量低于平均需要量，摄入量中位数自1991年以来持续下降

中国营养学会持续开展“中国营养与健康调查”，调研结果显示，中国成年居民镁摄入呈下降趋势。女性人群、18-49岁成年人、城市居民、南方和西部地区居民是镁缺乏高危人群。后续可通过加强镁营养教育、强调补镁意识、推广膳食镁摄入指南、提供镁添加食品及补剂等多方面措施，提升镁摄入量。

中国居民膳食镁摄入情况

1991-2018年十轮追踪数据

膳食镁摄入量中位数
1991年：283.7毫克/天
↓ -16%
膳食镁摄入量中位数
2018年：238.89毫克/天

2018年15省调查数据

60.9%成年研究对象
膳食镁总体摄入不足

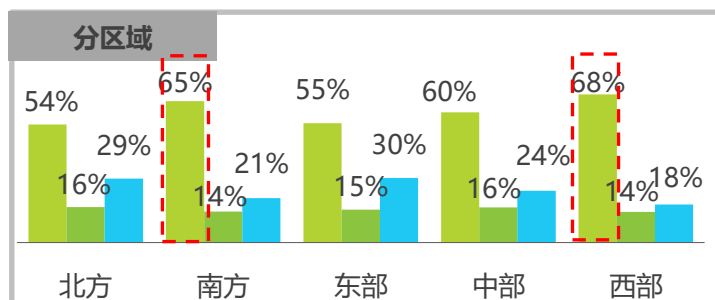
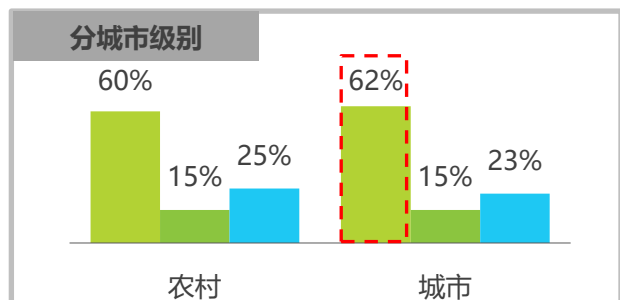
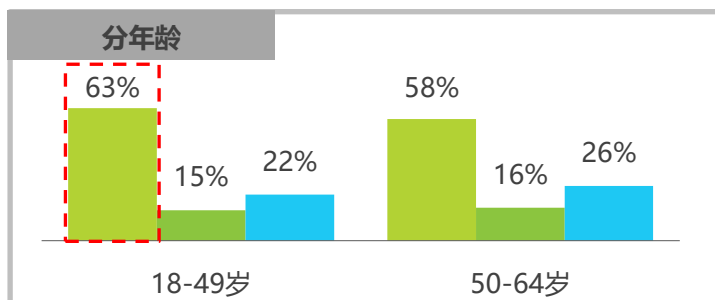
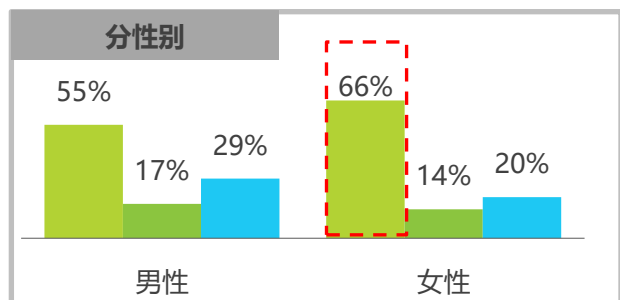
2022~2023年调查数据

膳食镁摄入量中位数
228.9毫克/天
64.4%的成年人膳食镁摄入量低于EAR（平均需要量）

- 中国成年居民膳食镁摄入量中位数持续下降
- 膳食镁摄入不足成年人占比持续上升

2018年我国成年人膳食镁摄入量结构占比-分人群特征

■ 低于平均需要量 ■ 处于“平均需要量和推荐摄入量”之间 ■ 高于推荐摄入量



镁消耗情况

饮食结构、现代生活方式、疾病及药物影响镁摄入

精制谷物、超加工食品、慢性压力及不良生活习惯是影响镁摄入的主要因素。

现代生活方式带来的超加工食品、咖啡酒饮等时尚生活习惯、压力及焦虑情绪，可降低镁摄入，加速镁流失。精制谷物及添加剂可导致日常生活中膳食镁摄入不足；咖啡因与酒精可增加尿镁排泄；慢性压力促使皮质醇升高，促使细胞内镁排出并经尿液流失。为现代人的睡眠及情绪障碍、记忆力衰退、心血管健康和骨质疏松埋下伏笔。

李成武

- 中科院理学博士
- 大健康消费品行业研发专家



“

中国目前镁缺乏状况，主要有以下因素的影响：

- **饮食结构西化与精细化**：现代人膳食结构的变化。大量摄入精制米面、加工食品和高糖饮料，这些食物不仅本身镁含量极低，其代谢过程还会大量消耗体内的镁储备。日常饮食中缺乏膳食纤维和矿物质。
- **土壤贫瘠化**：现代农业过度使用化肥，导致土壤中镁元素大量流失，进而使得农作物中的镁含量大幅下降。我们吃的食物，看似丰富，实则“空心化”。
- **慢性压力与生活方式**：长期的精神压力、熬夜、过量饮酒、饮用纯净水（几乎不含矿物质）等，都会加速镁的消耗与排泄。
- **镁的科普力度不够**，需要更快捷准确的检测手段：目前对补镁的认知不足。同时也需要提升镁检测的准确性和便捷性，如通过试剂盒即可完成检测。”

膳食镁吸收影响因素

精制谷物、超加工食品降低镁摄入

精制谷物、含糖饮料与超加工食品比例升高，全谷、深绿蔬菜、坚果摄入不足，影响膳食镁摄入。
小麦→白面粉损失约82%镁，稻→精米损失约83%镁

压力、咖啡酒饮加速镁流失

压力激素加速镁的排泄，形成“越紧张越缺镁”的循环；咖啡因和茶碱的利尿作用增加镁流失；酒精抑制肠道吸收并增加肾排泄，酗酒者尿镁可升高2-3倍。

疾病及药物影响镁吸收

胃肠病变、糖尿病/胰岛素抵抗等疾病，利尿剂、质子泵抑制剂（如奥美拉唑）等药物可加剧镁流失，降低镁吸收率。

环境及耕作方式使作物镁含量下降

集约化耕作使土壤交换性镁下降，造成农作物镁含量同步走低；中国植物营养与肥料学会理事长白由路研究指出，我国约有21%的土壤存在镁素缺乏和显著缺乏，有54%的土壤需要不同程度补充含镁肥料。

纯净水净化方式使水中镁含量较低

纯净水通过反渗透、蒸馏、电渗析等深度净化技术，水中镁含量极低。长期饮用无法有效补充镁。净水导致的“隐性缺口”可能促使镁缺乏情况进一步下降。

中国居民膳食镁摄入不足，镁消耗严重，亟需精准补镁方案

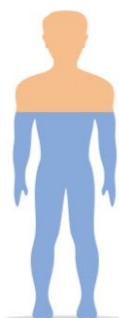


马向华

- 江苏省营养学会常务理事

“从全国范围来看，各年龄段人群普遍存在镁摄入不足的问题。其中，**青少年**正处于快速生长发育期，身体机能尚未发育成熟，镁代谢调节能力相对薄弱；**中青年群体**因长期精神压力较大、饮食结构失衡、日常饮水不足，叠加频繁饮用咖啡等习惯，既影响镁的摄入与吸收效率，又加速其体内排泄，最终造成镁含量不足；**老年人**群体由于胃肠道吸收功能衰退，且常伴随多重用药，致使镁的生物利用度大幅降低；而**运动员**等高强度体力消耗人群，因为大量出汗引发的电解质流失，也是需要重点补镁的人群。”

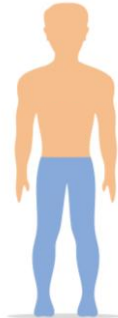
镁摄入不足



64.4%的成年人膳食镁摄入量低于平均需要量

+

镁消耗严重



精制谷物

压力

咖啡酒饮

疾病

药物

土壤

纯净水

关注镁营养状况，打造个性化精准补镁方案

不同人群、不同生命阶段、不同健康目标补镁需求存在差异

4-6岁儿童

7-18岁青少年

青年人群

中青年

老年人群

运动人群

职场高压人群

经期女性

孕期女性

更年期女性

缓解疲劳

减轻焦虑

改善睡眠

减少脑雾

肠胃敏感

.....



乐 斯 可



健康中国工程
营养健康中心



艾 瑞 咨 询

02

全生命周期的“镁”需求： 从摇篮到银发

- 儿童与青少年（4-18岁）：奠基未来
- 新锐青年（19-24岁）：探索与充电
- 菁英青年（25-35岁）：活力与孕育
- 中青年（36-50岁）：承重与防御
- 老年人（50岁以上）：稳健与品质

全民健康管理调研的研究范围和调研说明

研究目的

系统洞察全民健康状况、健康管理行为及习惯，对于补镁剂的购买及食用行为。

研究范围

中国全民健康管理在线定量调研：

1. 研究对象：

- 18岁以上消费者。
- 按照性别、年龄段、孩子年龄、城市级别、人生阶段进行样本配额。

2. 数据来源：

- 艾瑞在线调研样本库

专家深度访谈：

1. 研究对象：

- 知名三甲医院营养科主任医师、食品科学与营养系教授、健康中国工程营养健康中心相关负责人、大健康产品研发人员等

2. 数据来源：

- 专家库邀约

在线调研样本说明

调研概况	在线定量调研
调查对象	- 18岁及以上 - 符合市场研究的基本条件 - 按照性别、年龄段、孩子年龄、城市级别、人生阶段进行样本配额
问卷投放区域	全国一到五线城市
问卷投放时间	2025.12
样本数量	N=2175

儿童与青少年（4-18岁）：奠基未来

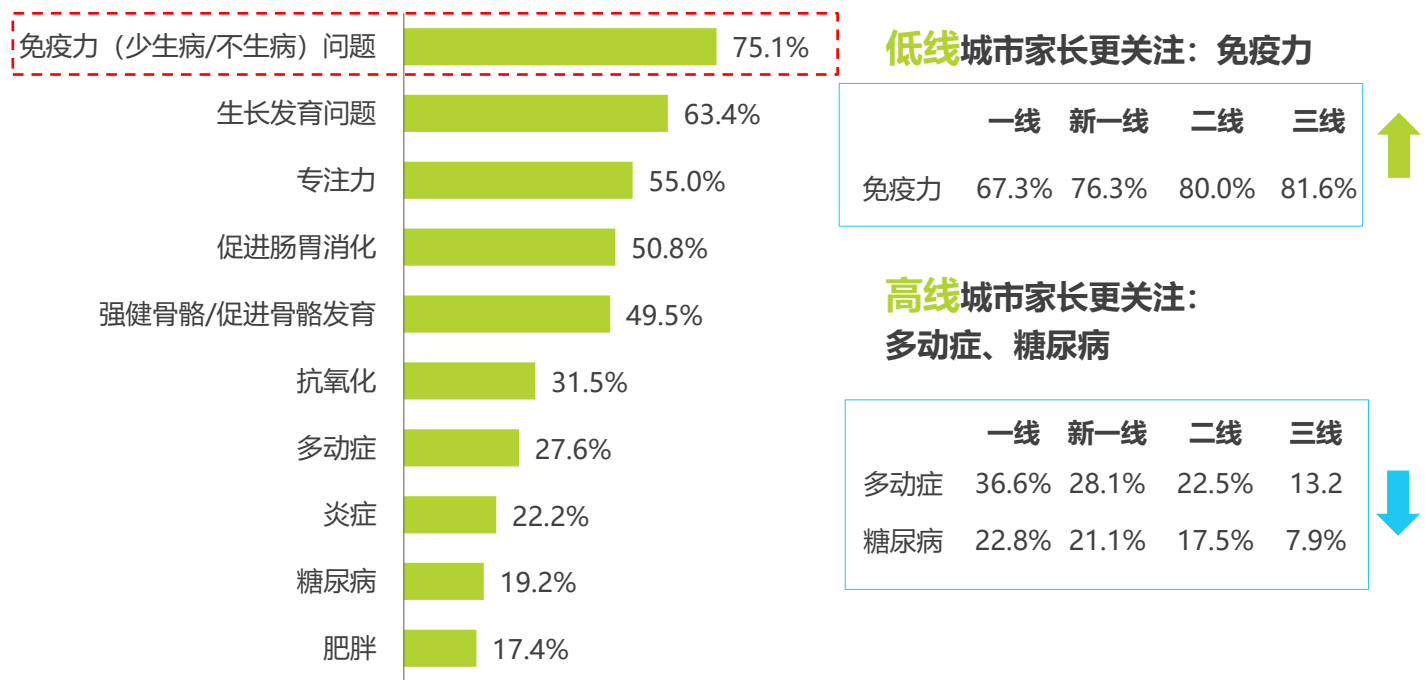
健康关注内容-4-18岁孩子家长关注的孩子健康内容

免疫力和专注力是家长们重点关注的成长因素，六成7-18岁青少年家长关注心理健康

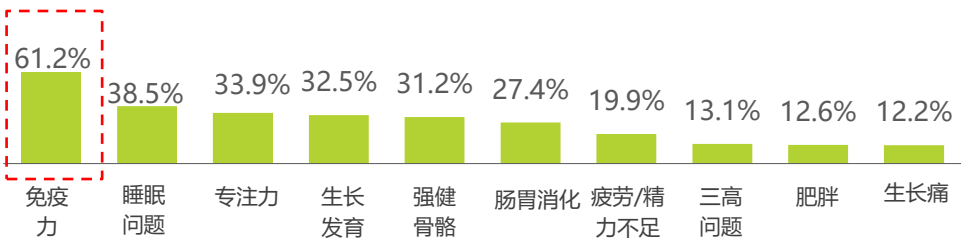
免疫力是4-18岁家长共同关注的孩子健康内容。学龄前家长更关注生长发育和专注力培养。学龄期家长则重点关注睡眠和情绪改善。

在心理健康层面，62.5%的学龄期家长关注孩子的压力大、情绪波动大、焦虑紧张等情绪问题。这显示家长健康诉求随孩子年龄转移，从“长高、专注”到“睡好、情绪稳”。可基于分年龄段制定专属补镁营养方案，满足不同年龄段核心需求。

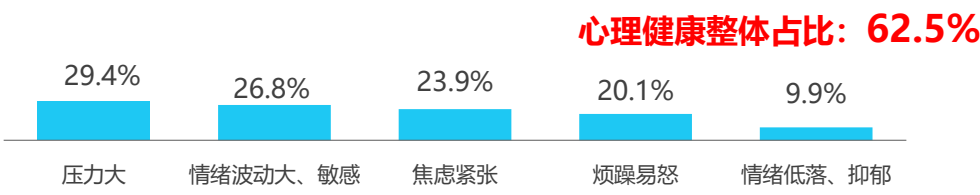
4-6岁儿童家长关注的孩子健康内容



7-18岁青少年家长关注的孩子健康内容-生理（TOP10）



7-18岁青少年家长关注的孩子健康内容-心理



来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。
样本：请问您对孩子的健康有哪些关注或希望得到改善的地方？ N=1123。

健康改善方式-4-18岁孩子家长对孩子健康的改善方式

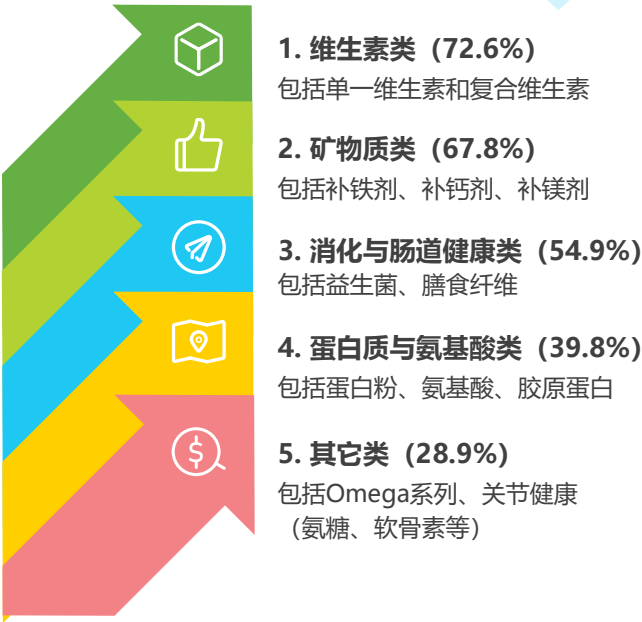
加强运动、服用膳食补充剂以及饮食调节是家长提升孩子健康的三大举措

面对不同年龄段儿童的健康诉求，家长已普遍将“膳食-运动-作息”三维生活方式干预作为提前预防的核心策略，主动引入多元膳食补充剂，希望通过精准营养弥补饮食缺口，构建涵盖营养、体能与心理的综合健康防线。

维生素类、矿物质类、消化与肠道健康类是家长购买占比最高的三类膳食补充剂。后续需持续科普补镁知识，让更多家长了解镁对于能量代谢的关键作用，以及镁与其它微量元素的协同作用，将补镁纳入常规营养管理。

4-18岁儿童 家长对于孩子 健康的改善方 式

	4-6 岁儿童家长	7-18 岁青少年家长
增加运动/健身	67.6%	60.6%
吃保健品/膳食补充剂	65.2%	48.9%
从一日三餐饮食中调节	62.2%	50.4%
调整生活习惯	58.6%	57.2%
吃功能性营养食品	52.6%	37.4%
吃滋补品	38.7%	21.3%
看病/吃药	27.6%	20.7%
咨询心理医生	19.5%	15.2%



4-18岁儿童家长为 孩子购买过的膳食 补充剂类型

来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。

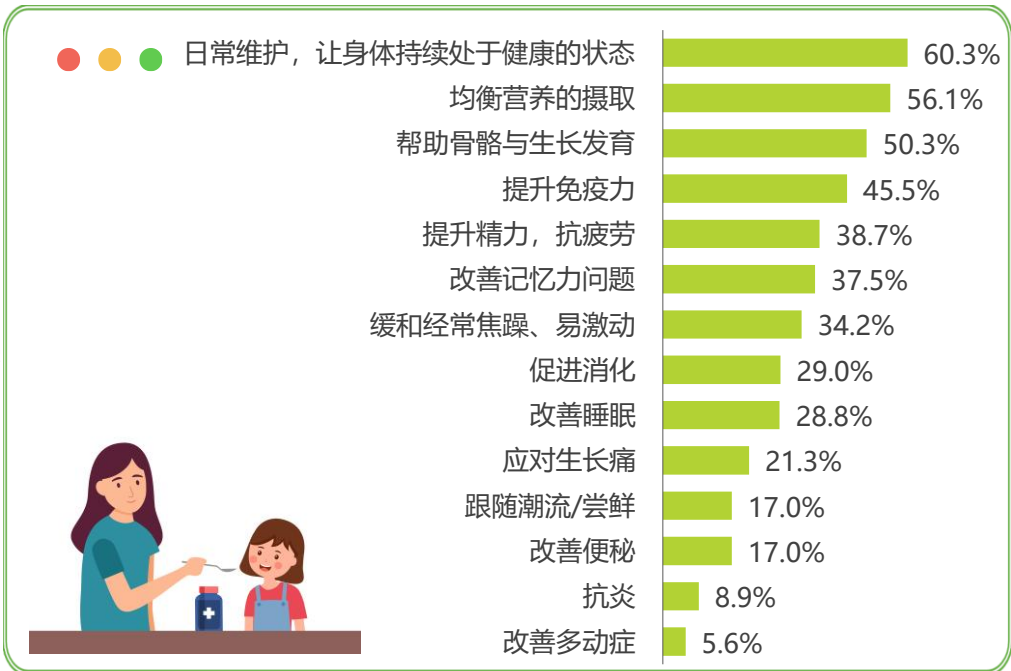
补镁剂购买目的

4-18岁孩子家长为孩子购买补镁剂的目的

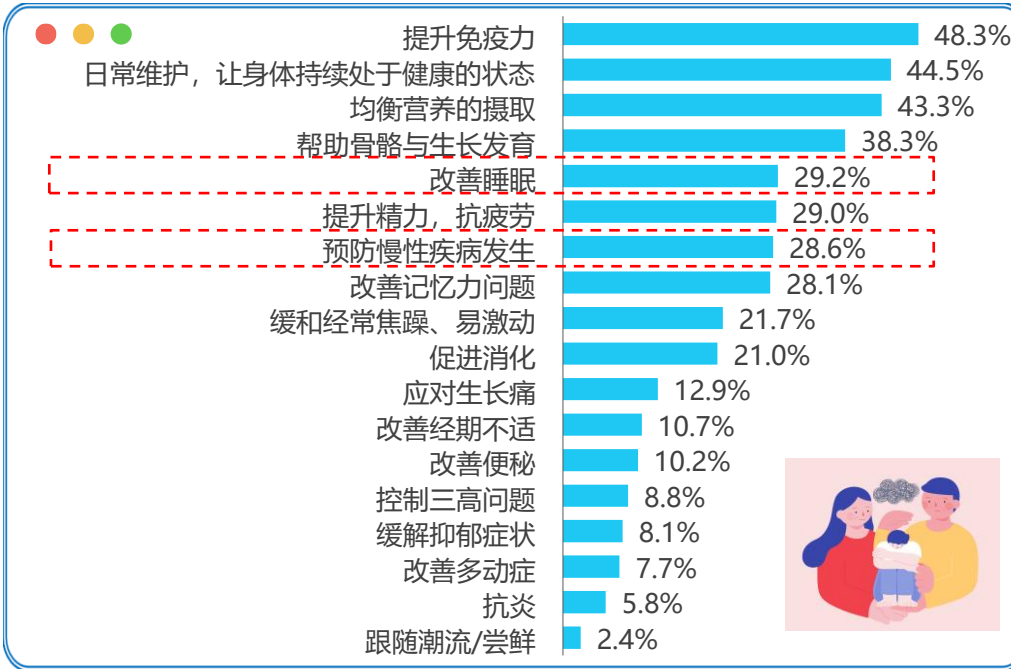
日常维护，提升免疫力、帮助骨骼生长发育是家长购买补镁剂的主要目的。对于已经购买过补镁剂的4-6岁儿童家长，日常维护、均衡营养及帮助骨骼生长发育是购买补镁剂的前三大原因。这说明学龄前阶段家长将镁视为“长高+防缺”的基础矿素，需求集中在快速骨矿化和日常营养兜底。

7-18岁青少年家长将提升免疫力放在补镁的首要位置。该年龄段处于学龄期，且儿童饮食习惯及生活方式逐渐成人化，改善睡眠和预防慢性疾病的重要性提升。这说明进入学龄后，家长对镁的期待从“营养兜底”转向“功能需求”。补镁方案需随儿童生理-心理变化更加精准化。

4-6岁儿童家长购买补镁剂的目的



7-18岁青少年家长购买补镁剂的目的



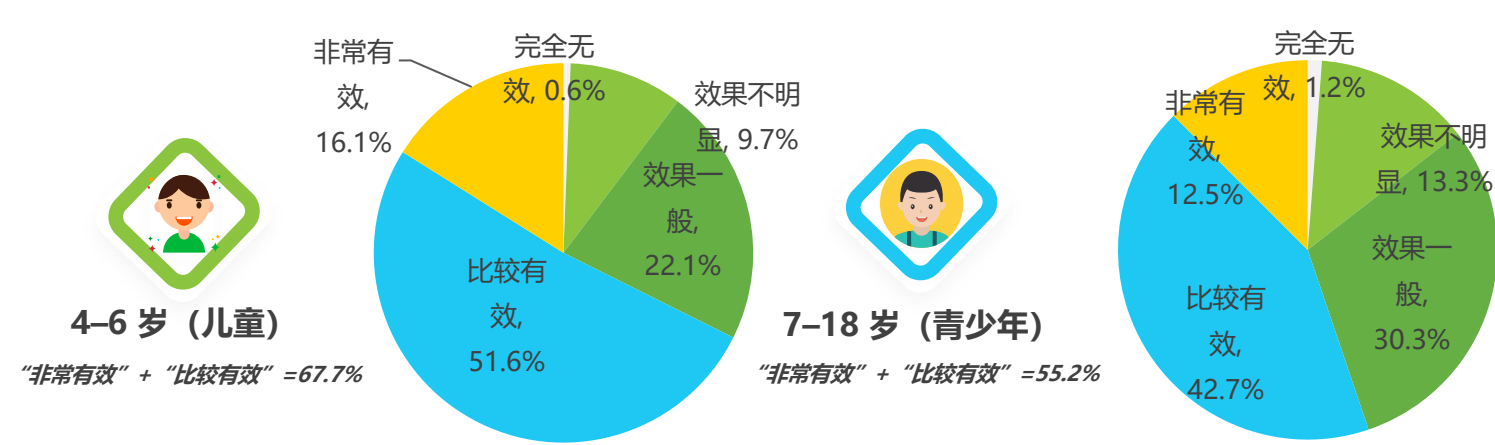
来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。
样本：请问您为孩子购买补镁剂是为了达成哪些目的？ N=1123。

补镁剂服用效果-补镁剂服用体验及改善点

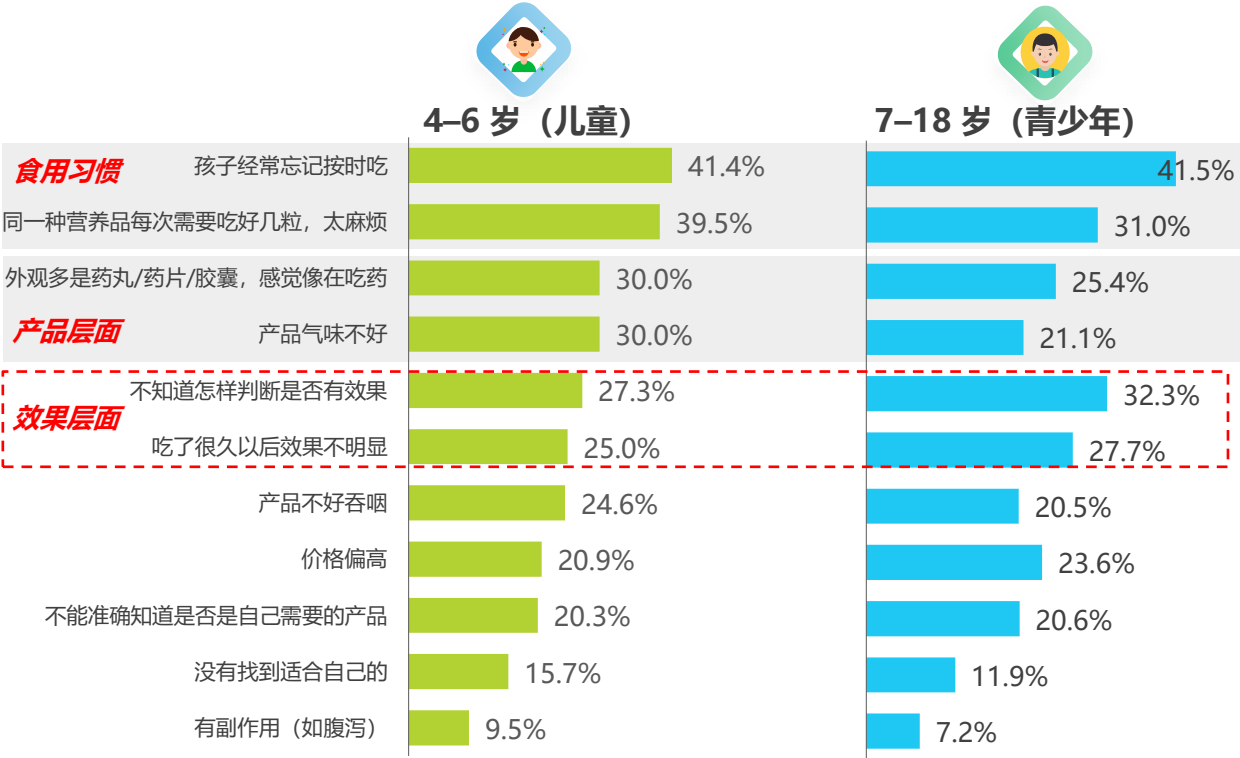
超过五成家长对于补镁剂效果较为满意，不满意则集中在食用习惯、产品形态及效果

在购买过补镁剂的家长中，67.7%的4-6岁儿童家长和55.2%的7-18岁青少年家长认为补镁剂比较有效。但仍有超过三成家长认为效果一般/效果不明显，四成家长表示“经常忘记按时吃”，是影响补镁效果的最大因素。4-6岁儿童家长希望在补镁剂的产品形态及气味上进行改善，7-18岁青少年家长更关注补镁剂有效性的判断标准。这说明镁的补充需要持续足量且与膳食、作息协同才能显现功能。同时仍需加强科普，让家长了解镁在不同生理场景下的作用时程与评价指标。强化持续补镁的信心。

4-18岁儿童使用补镁剂的效果



4-18岁儿童家长对于补镁剂不满意的方面



来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。
样本：请问您觉得孩子目前使用过的补镁剂，效果如何？请问您对孩子目前食用的补镁剂，不满意的方面都有哪些？N=1123。

新锐青年（19-24岁）：探索与充电

镁的作用-镁在19-24岁新锐青年的生理作用

镁可帮助新锐青年改善睡眠，缓解疲劳和情绪压力。助力学业提升及职场表现

19-24岁面临大学-职场转换，该年龄段人群熬夜复习、通宵加班、运动健身并行，对于能量需求较高；同时由于学业及初入职场压力引发的皮质醇高、睡眠质量波动，焦虑等情况较为频繁。现代生活方式中的外卖、咖啡、奶茶亦加速镁流失。通过甘氨酸镁、苏糖酸镁等有机镁补充，可帮助新锐青年助眠、缓焦虑、提专注，为人生第一场“续航”充电。

镁对于19-24岁新锐青年的生理作用

镁的生理作用

- 维持ATP合成与肌肉兴奋-舒张，支持熬夜复习、高强度运动的能量供应；
- 辅助调节皮质醇水平，减轻睡眠障碍；
- 拮抗钙通道，稳定心率，缓解考试-竞赛前焦虑；
- 参与酪氨酸羟化酶激活，促进多巴胺生成，有助情绪与专注

缺乏时可能的表现

- 情绪波动大、入睡难；
- 运动后抽筋、眼皮跳、晨间乏力；
- 长期镁不足可加重痤疮、偏头痛

推荐摄入量

270 毫克/天（平均需要量）
320 毫克/天（推荐摄入量）

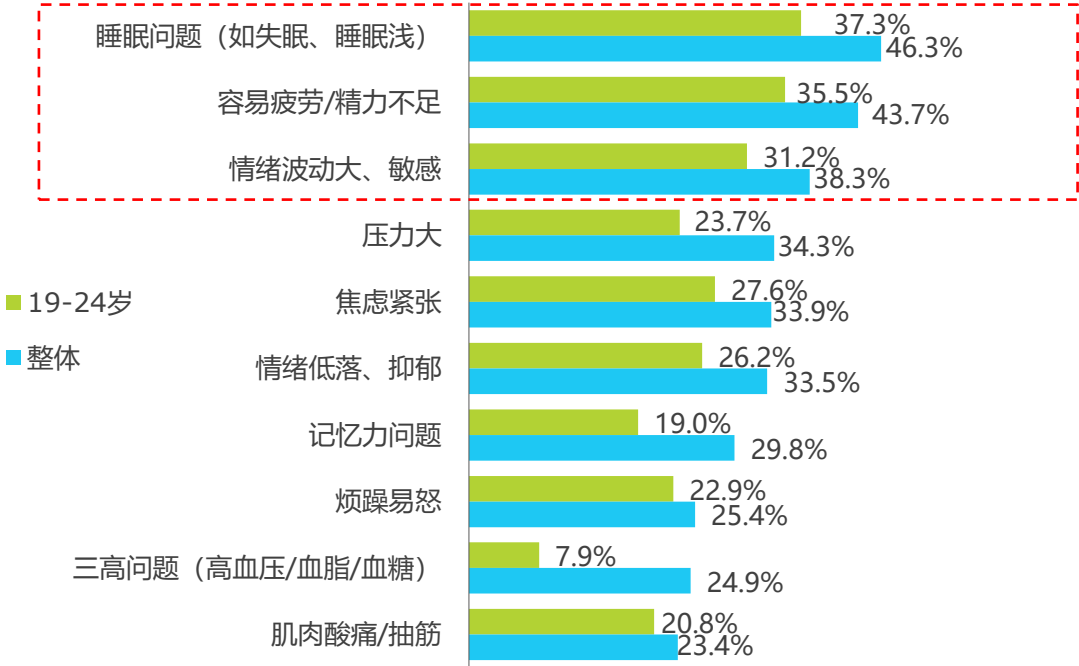


艾华

- 北京大学第三医院营养学博士生导师
- 中国抗衰老促进会健康管理工作委员会委员
- 原中国营养学会运动营养分会副主任委员兼秘书长

“大学生人群，会有长时间的上课学习考试。容易出现精神紧张，焦虑，还有睡眠问题。和镁的关系都非常明显。到了职场，压力，长时间的熬夜，疲劳等都和镁有关系。另外，运动人群大量出汗，会使镁从汗液里大量丢失。如果没有及时补充。可能会导致肌肉痉挛，加速体力疲劳。”

19-24岁新锐青年人群关注的健康内容 (TOP10)



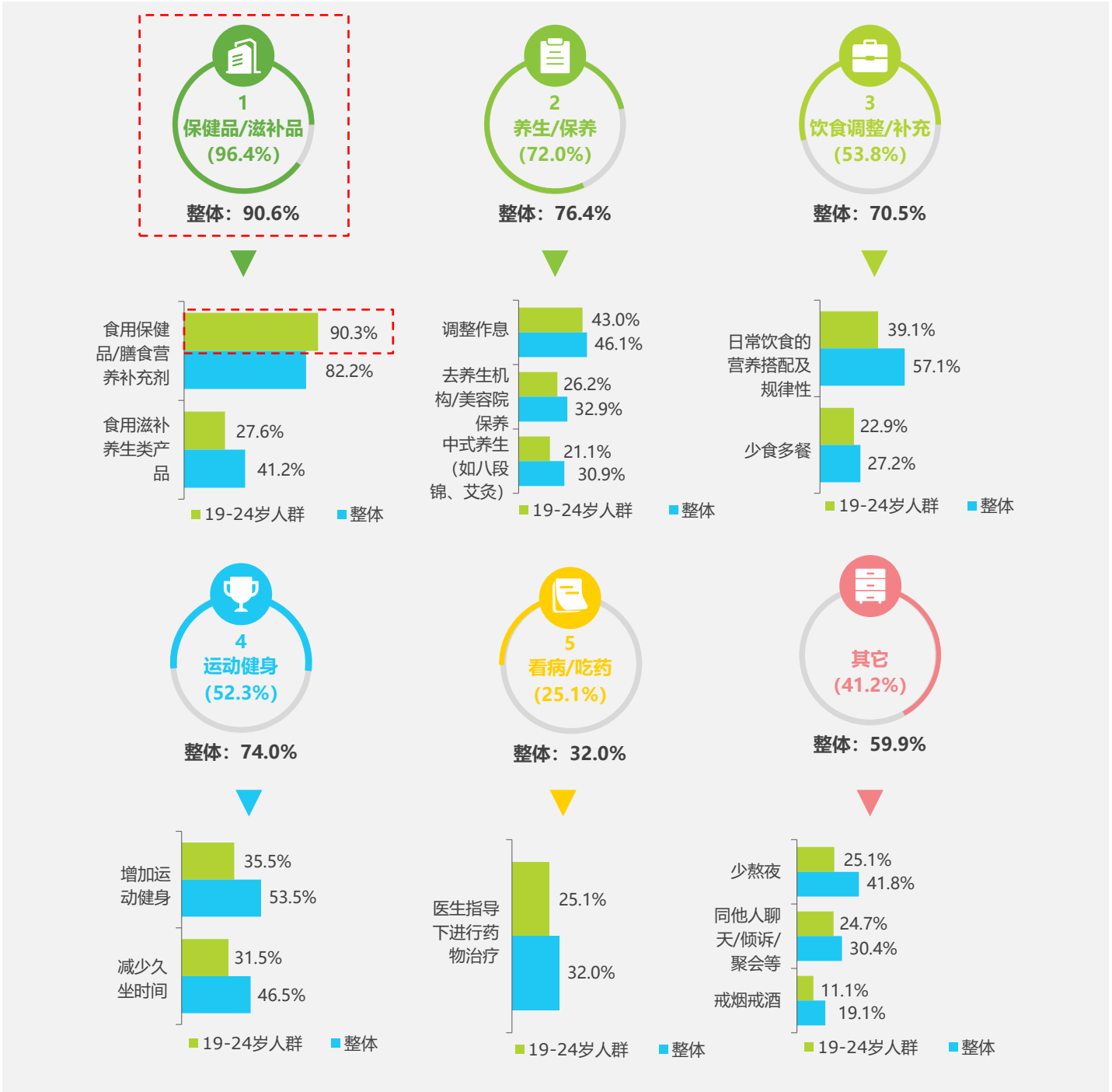
来源：桌面研究。《中国居民膳食营养素参考摄入量 2023版》。2025年12月通过艾瑞调研获得。艾瑞咨询研究院自主研究绘制。
样本：请问您对自己的健康有哪些关注或希望得到改善的地方？N=279。

新锐青年通过保健品/膳食补充剂改善健康状况

96.4%的新锐青年选择食用保健品/膳食补充剂改善健康状况，高于整体人群

食用保健品、养生/保养、饮食调整及补充是19-24岁新锐青年改善健康状况的主要方式。对比整体人群，食用保健品/膳食补充剂的人群占比较高。

这说明“吃补”已成新锐青年最顺手的健康语言。后续通过补镁科普，结合剂型改善、KOL推广等，针对睡眠问题、精力不足、情绪波动等新锐青年的健康困扰说明镁对于皮质醇的调节，对于睡眠和压力的改善作用，让补镁占据新锐青年“年轻第一粒保健品”的心智。



来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。
样本：请问过去一年您都采取了哪些方式，来调理改善您的日常健康情况？N=279。

日常维护、均衡营养、提升精力是新锐青年补镁的主要目的

新锐青年对于补镁剂效果感知不强，补镁科普和生活方式协同是重要改善环节

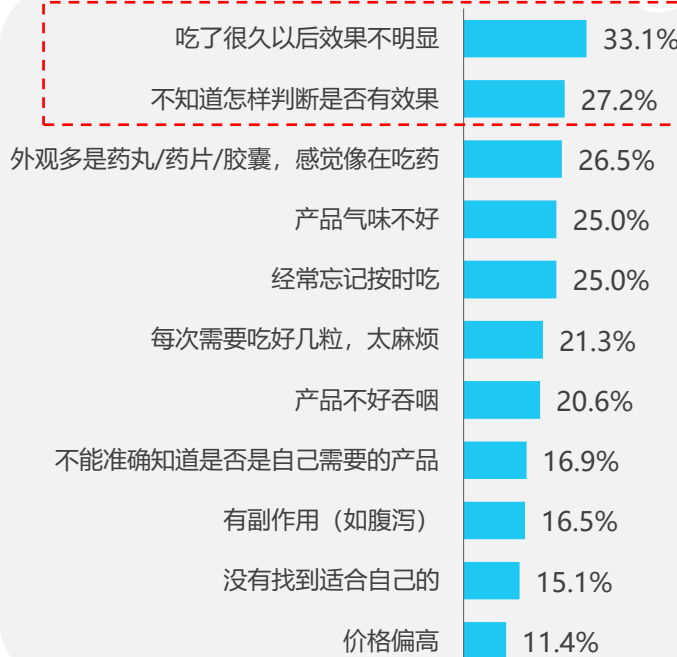
除日常维护外，19-24岁新锐青年还希望通过补镁剂提升精力、缓解焦虑和抑郁症状、改善睡眠。在购买过补镁剂的新锐青年中，认为补镁剂“非常有效”和“比较有效”的人群占比小于五成。“效果不明显”、“不知道如何判断有效”是新锐青年对于补镁剂的最大困惑。

这提示新锐青年需要一套完善的“补镁说明书”：如讲清“镁→降皮质醇→深睡”链路；增加“全谷+深色蔬菜”的防镁流失餐；强化镁与其它微量元素同补的协同效应。补镁剂与生活方式改善双管齐下，提升补镁效果与复购。

19-24岁新锐青年购买补镁剂的目的 (TOP10)

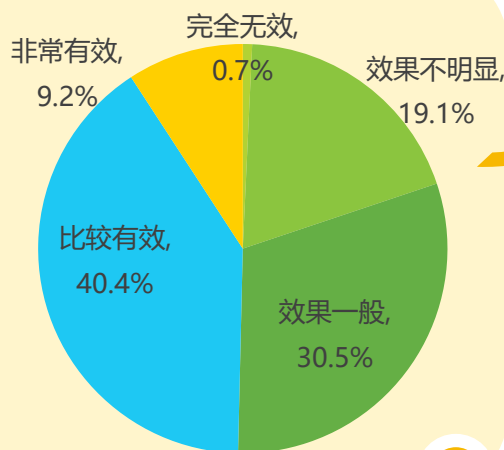


19-24岁新锐青年对于补镁剂不满意的方面



19-24岁新锐青年使用补镁剂的效果

“非常有效” + “比较有效” = 49.6%



来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。

样本：请问您为自己购买补镁剂是为了达成哪些目的？请问您觉得自己目前使用过的补镁剂，效果如何？请问您对自己目前服用的补镁剂，不满意的方面都有哪些？ N=279。

菁英青年（25-35岁）：活力与孕育

镁的作用-镁在25-35岁菁英青年的生理作用

镁对于不同人生阶段的菁英青年均发挥重要作用，减轻压力与焦虑，稳定胎儿健康

镁是25-35岁菁英青年人群不可或缺的“代谢开关”。该年龄段人群已进入事业攀升、成家生育关键期，面临事业与家庭的双重压力。年龄增长、三高初现、孕产需求上升。皮质醇升高、焦虑、压力更为普遍。通过苹果酸镁、甘氨酸镁等有机镁组合，可抗疲劳、稳情绪、护骨健康，为事业与家庭“双筑峰”提供能量支撑。

将日常膳食中的深绿蔬菜、坚果、全谷作为每日“镁仓”，辅以补镁剂，可为下一代和自身健康奠定终身受益的矿物质基石。

镁对于25-35岁菁英青年的生理作用

男性

镁的生理作用

缺乏时可能的表现

推荐摄入量

- 辅助调节皮质醇水平，减轻睡眠障碍；
- 改善压力与焦虑情绪
- 参与睾酮合成途径，调控骨密度与瘦体重增长

- 失眠、早醒等睡眠障碍
- 游离睾酮水平下降；
- 运动后抽筋、疲劳恢复慢；
- 骨应力性微损伤风险上升；

270 毫克/天（平均需要量）

320 毫克/天（推荐摄入量）

经期女性

镁的生理作用

缺乏时可能的表现

推荐摄入量

- 调节子宫平滑肌兴奋性，抑制前列腺素过度释放
- 稳定交感-副交感平衡，缓解经前期情绪波动

- 经前紧张综合征（PMS）：焦虑、失眠、乳房胀痛
- 原发性痛经程度加重

270 毫克/天（平均需要量）

320 毫克/天（推荐摄入量）

孕期女性

镁的生理作用

缺乏时可能的表现

推荐摄入量

- 促进胎儿骨骼与软组织矿化
- 维持子宫-胎盘血管舒张，降低子痫前期风险
- 协同钙、维生素D，防止妊娠高血压

- 小腿抽筋、宫缩乏力
- 新生儿低出生体重率上升
- 增加子痫前期风险

300 毫克/天（平均需要量）

360 毫克/天（推荐摄入量）

哺乳女性

镁的生理作用

缺乏时可能的表现

推荐摄入量

- 支持母乳合成
- 加速骨骼钙镁重沉积，减少妊娠相关骨量丢失
- 改善产后情绪，降低焦虑与抑郁评分

- 产褥期抽搐、骨痛
- 婴儿肠痉挛及夜啼风险增加
- 产后抑郁可能性升高；

270 毫克/天（平均需要量）

320 毫克/天（推荐摄入量）

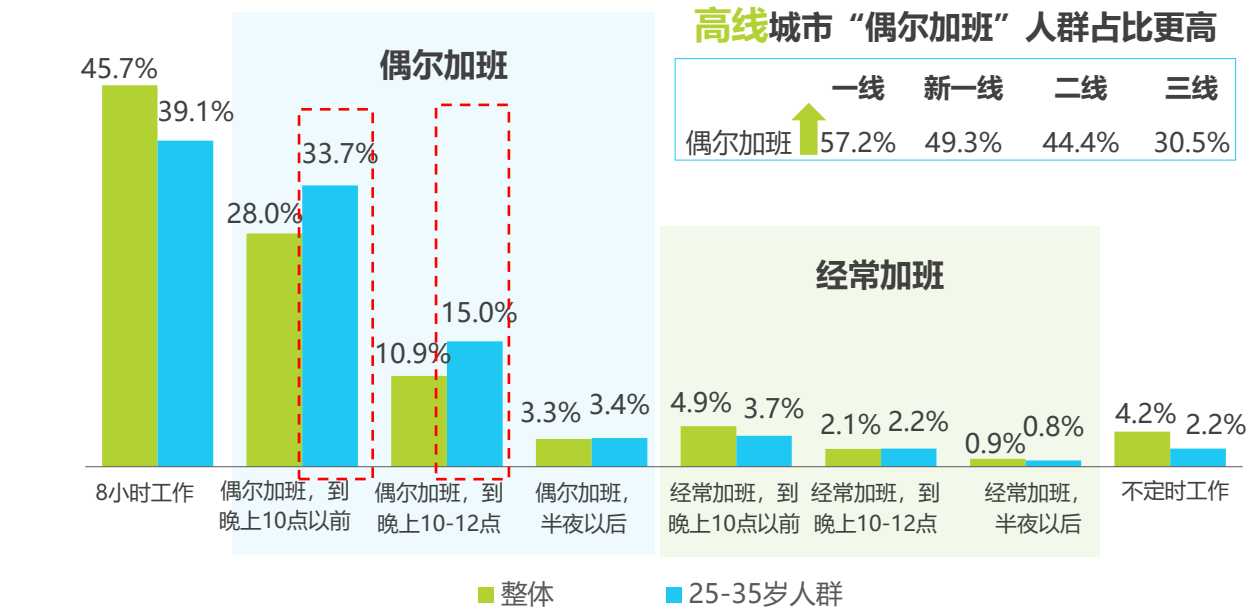
来源：桌面研究。《中国居民膳食营养素参考摄入量 2023版》。艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

25-35岁菁英青年的工作节奏较快，承压明显

菁英青年中，超过五成25-35岁人群表示会偶尔加班，对于高压力的感受亦高于整体

25-35岁人群偶尔加班的占比高于整体。同时高线城市的加班人群占比高于低线城市。同时，25-35岁人群对于压力较大和非常大的感受亦高于整体。显示高线城市的工作人群属于高加班、高压人群。高压力引起的皮质醇升高可能增加肾镁排泄，这提示高压人群应更加关注身体状况，必要时可结合膳食评估补充镁剂；同时通过规律运动、冥想等方式缓解压力，维护整体健康。

25-35岁菁英青年的工作节奏



25-35岁菁英青年的压力感受

	整体	25-35岁 菁英青年
压力很小	6.2%	7.7%
压力一般	38.9%	36.6%
压力较大	49.5%	49.8%
压力非常大	5.5%	5.8%

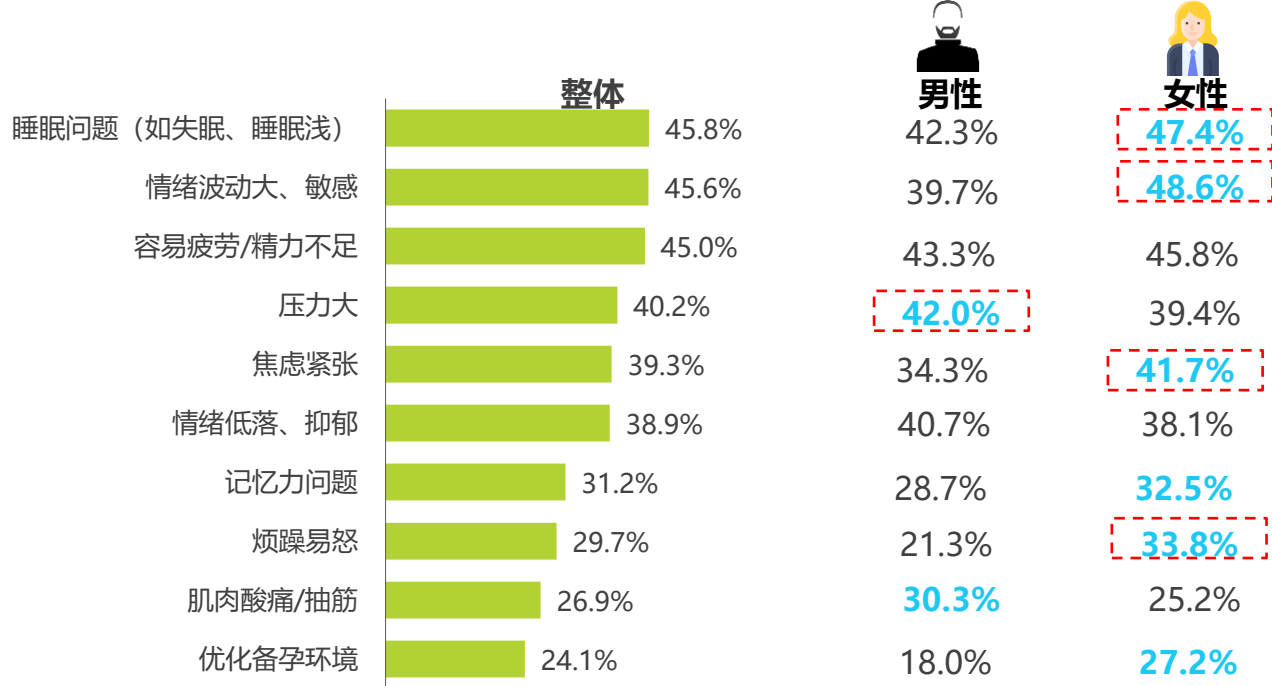
来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。
样本：请问您目前每日的工作节奏是？请问您认为您目前承受的压力水平如何？ N=907。

睡眠、情绪、压力是菁英青年重点关注的健康内容

男性更关注减压，女性更关注睡眠及情绪改善

超过四成菁英青年希望改善睡眠、情绪波动、疲劳、压力大等健康问题。男性对于压力和肌肉酸痛的关注度高于女性。经期女性对于情绪波动、睡眠、疲劳的关注度较高。这说明25-35岁年龄段的男性和女性、以及女性不同生理阶段的健康诉求呈显著分化。在补镁方案上，首先关注睡眠和情绪改善的共性问题，其次倡导分人群“精准补镁”概念。男性侧重减压；经期女性聚焦镇静安神；孕期产后则兼顾备孕及产后康复，实现个性化干预。

25-35岁菁英青年关注的健康内容（TOP10）-分性别



25-35岁女性人群关注的健康内容（TOP10）-分群体

	女性人群关注的健康内容	有规律/不规律 月经女性	孕期女性	哺育期女性
1	情绪波动大、敏感	48.6%	47.9%	48.6%
2	睡眠问题（如失眠、睡眠浅）	47.4%	44.8%	44.6%
3	容易疲劳/精力不足	45.8%	38.0%	43.2%
4	焦虑紧张	41.7%	35.6%	39.2%
5	压力大	39.4%	25.2%	40.5%
6	情绪低落、抑郁	38.1%	29.4%	37.8%
7	烦躁易怒	33.8%	25.8%	33.8%
8	记忆力问题	32.5%	16.6%	31.1%
9	经期不适	29.7%	9.8%	18.9%
10	优化备孕环境	27.2%	30.1%	23.0%

来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。
样本：请问您对自己的健康有哪些关注或希望得到改善的地方？N=907。

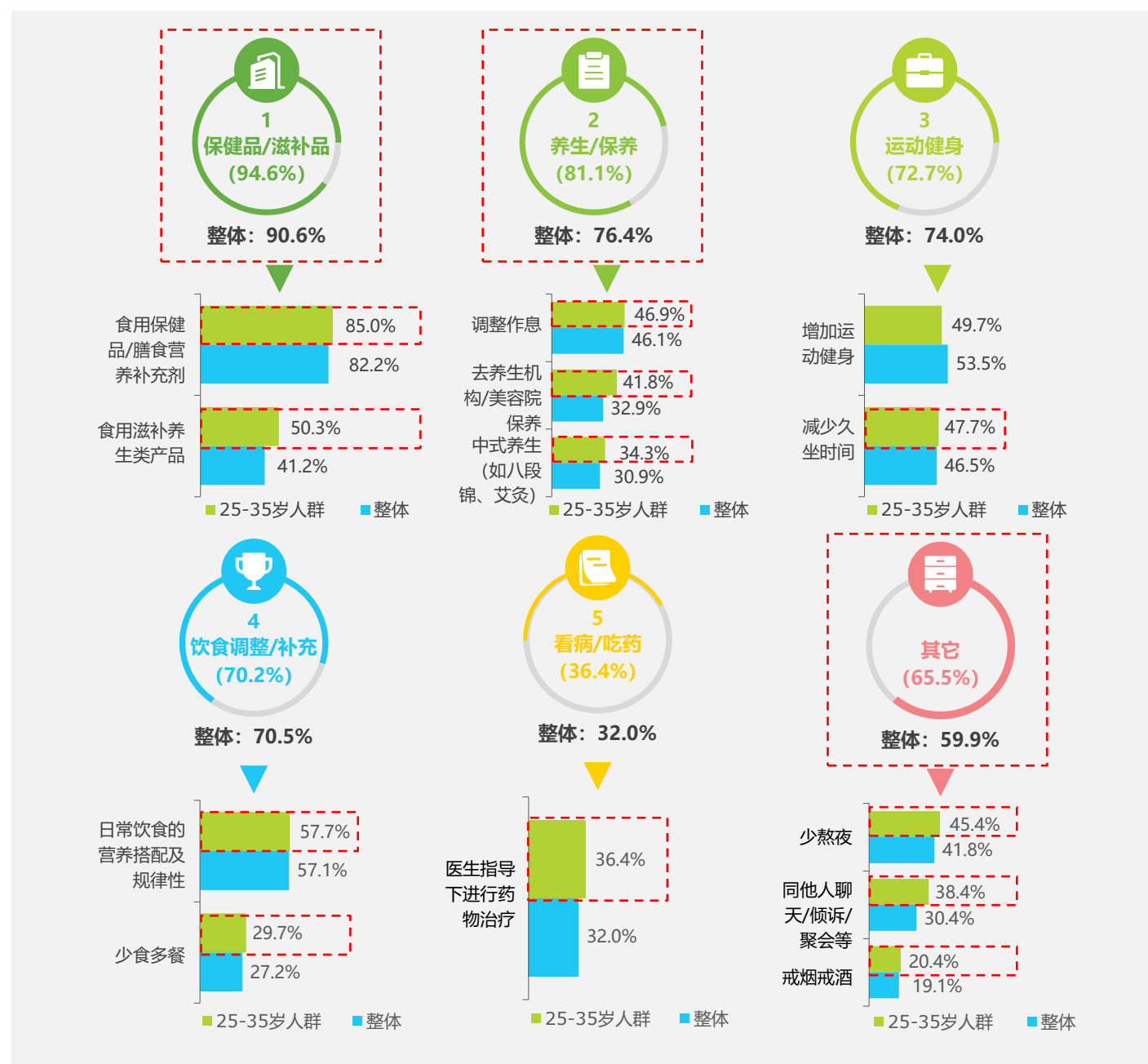
菁英青年通过膳食补充剂及生活方式调整改善健康状况

超过八成的菁英青年选择食用保健品/膳食补充剂改善健康状况

对比整体人群，25-35岁的菁英青年更易通过食用保健品、滋补品，规律饮食，减少久坐时间、少熬夜等方式改善健康状况。

除运动健身外，菁英青年在大部分健康改善方式上的占比均高于整体。这说明菁英青年对于健康较为重视，希望通过营养补充剂、饮食调节、养生机构、医生治疗等“多管齐下”的方式保持健康状态。补镁剂亦是该年龄段人群的健康提升入口之一。若能将镁剂与膳食营养、规律作息并行，形成“每日镁+好作息+优膳食”的立体健康闭环。让补镁从“尝鲜”升级为菁英生活的标配仪式。

25-35岁菁英青年的健康改善方式



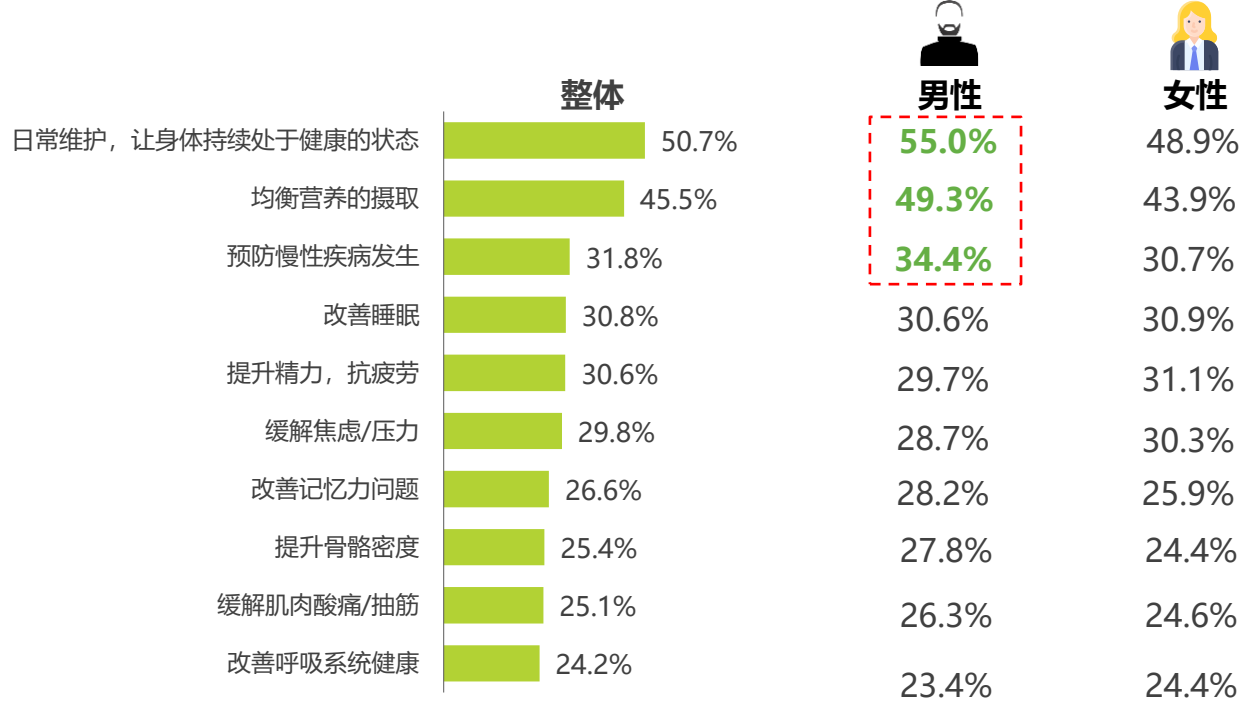
来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。
样本：请问过去一年您都采取了哪些方式，来调理改善您的日常健康情况？N=907。

保持健康状态及均衡营养是菁英青年补镁的首要目的

预防慢病、改善睡眠、提升精力和缓解焦虑紧随其后

在购买过补镁剂的菁英青年中，超过四成人群已将补镁作为日常维护、均衡营养的选项之一。进一步的考虑则有预防慢性疾病、改善睡眠、提升精力。哺乳期女性在提升精力、缓解焦虑上的占比高于其它女性人群。这说明补镁在菁英青年里已迈出“常态化”第一步；接下来需用持续科普把“可选”变“应选”——通过临床数据、场景化案例和个性化方案，让更多菁英青年认识到镁可调节皮质醇，从而改善睡眠、情绪、减轻压力的杠杆效应，从而扩大补镁覆盖面，稳固复购。

25-35岁菁英青年购买补镁剂的目的（TOP10）-分性别



女性人群购买补镁剂的目的（TOP10）-分群体

	女性人群购买补镁剂的目的	有规律/不规律月经女性	孕期女性	哺育期女性
1	日常维护，让身体持续处于健康的状态	48.9%	35.0%	61.6%
2	均衡营养的摄取	43.9%	41.4%	39.7%
3	预防慢性疾病发生	30.7%	24.2%	28.8%
4	改善睡眠	30.9%	28.0%	31.5%
5	提升精力，抗疲劳	31.1%	26.1%	46.6%
6	缓解焦虑/压力	30.3%	28.0%	38.4%
7	改善记忆力问题	25.9%	18.5%	28.8%
8	提升骨骼密度	24.4%	16.6%	24.7%
9	缓解肌肉酸痛/抽筋	24.6%	17.8%	26.0%
10	改善呼吸系统健康	24.4%	17.2%	24.7%

来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。
样本：请问您为自己购买补镁剂是为了达成哪些目的？ N=907。

六成菁英青年认可补镁剂效果，产品及宣导仍需提升

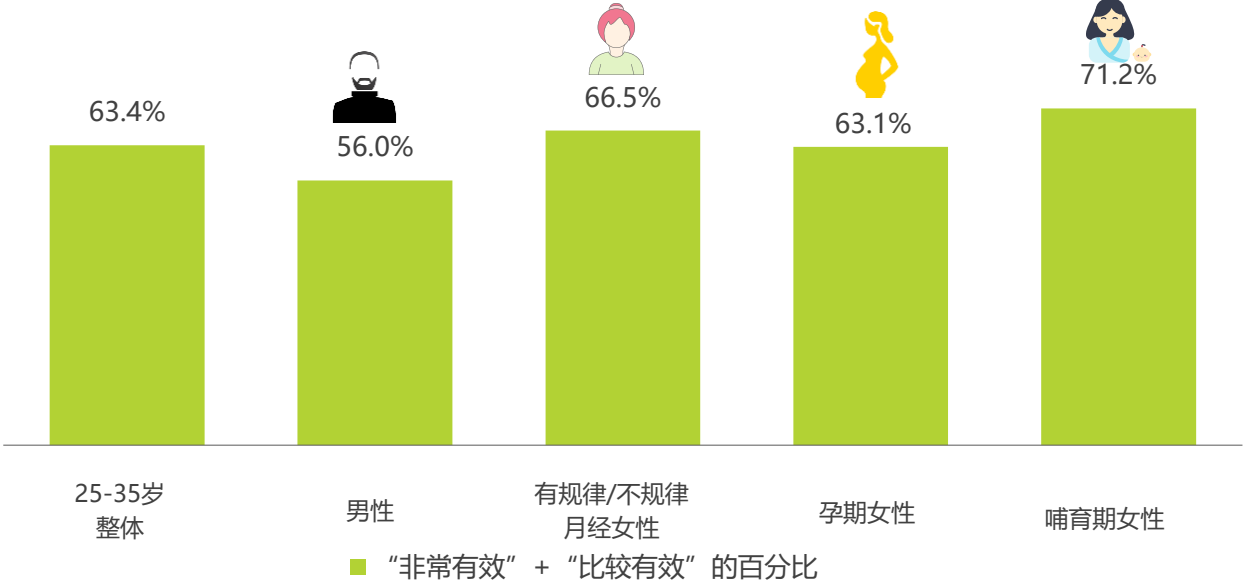
补镁剂服用方式、产品形态及效果感知，有待通过剂型创新和系统科普实现双向优化

在购买补镁剂的菁英青年中，超过五成男性人群认可补镁剂效果，但同时也提到服用麻烦、像药物、不好吞咽的问题。女性人群中，经期女性和哺乳期女性认为补镁剂比较有效的人群占比高于整体。这与该阶段人群对健康更为关注，以及营养补充更加精细化有关。

三成已购买补镁剂的菁英青年对于补镁剂效果判断方式较为困惑，这提示产业端需加速产品创新，提升镁剂易服用性；同时通过科普明确“睡得快、情绪稳、减压”等可量化指标，教会消费者通过记录对照等方式，提升复购与口碑。

25-35岁菁英青年使用补镁剂的效果

(5分制打分，“非常有效” + “比较有效”的百分比)



25-35岁菁英青年对于补镁剂不满意的方面-细分群体

	菁英青年对于补镁剂不满意的方面	整体	男性	有规律/不规律月经女性	孕期女性	哺育期女性
1	每次需要吃好几粒，太麻烦	43.1%	52.2%	39.3%	22.3%	37.0%
2	经常忘记按时吃	37.0%	40.2%	35.7%	28.7%	35.6%
3	外观多是药丸/药片/胶囊，感觉像在吃药	34.2%	36.4%	33.3%	21.0%	31.5%
4	产品不好吞咽	32.3%	38.8%	29.7%	30.6%	35.6%
5	不知道怎样判断是否有效果	30.8%	38.8%	27.5%	21.0%	23.3%
6	产品气味不好	30.5%	29.7%	30.9%	32.5%	41.1%
7	吃了很久以后效果不明显	27.7%	26.3%	28.3%	31.2%	30.1%
8	不能准确知道是否是自己需要的产品	22.7%	26.8%	21.0%	10.2%	12.3%
9	价格偏高	18.9%	24.9%	16.4%	9.6%	15.1%
10	有副作用（如腹泻）	17.7%	20.6%	16.4%	17.8%	19.2%
11	没有找到适合自己的	16.7%	23.4%	13.8%	12.1%	11.0%

来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。
样本：请问您觉得自己目前使用过的补镁剂，效果如何？请问您对自己目前服用的补镁剂，不满意的方面都有哪些？ N=907。

中青年（36-50岁）：承重与防御

镁的作用-减压、稳心、调情绪，缓疲劳，减轻更年期潮热失眠

中青年属于镁需求上升期，隐性镁消耗增加，需定期检测，储备“镁力”资本

中青年工作压力、饮酒、运动量波动及早期肾功能下降，均可提高镁的隐性消耗，需优先评估膳食镁，并定期检测血清镁、血压与骨密度，及早纠正隐性不足。
36-50岁是围绝经期（更年期）高发窗口。更年期女性应把镁列为“骨-心-脑”三维保护的核心矿物质。为安然度过更年期提供健康储备。

镁在中青年的生理作用



36-50 岁

镁的生理作用

- 维持骨小梁密度，降低骨折风险
- 调节心律，减少高血压及心律失常风险
- 维持肌细胞有氧能力；提高精力，减少疲劳
- 调节皮质醇，稳定情绪与睡眠节律

缺乏时可能的表现

- 乏力、注意力下降、眼睑或面部肌肉抽动、晨间小腿抽筋
- 运动后恢复慢、血压波动、糖耐量下降、焦虑或失眠加重
- 心律失常、顽固性头痛、骨痛、并可伴低钙、低钾

推荐摄入量

270 毫克/天（平均需要量）
320 毫克/天（推荐摄入量）



更年期女性

镁的生理作用

- 雌激素下降，镁吸收降低；补充镁可缓冲骨量快速丢失，减少骨质疏松风险
- 稳定自主神经，减轻潮热频率；调节皮质醇，减轻夜间觉醒
- 协同钙调节甲状旁腺激素，减少血管钙化，维持血压平稳

缺乏时可能的表现

- 腰背痛、身高缩短
- 潮热加重、夜间心悸、舒张压升高、偏头痛发作次数增加
- 焦虑增加、入睡困难、易醒、记忆力下降

推荐摄入量

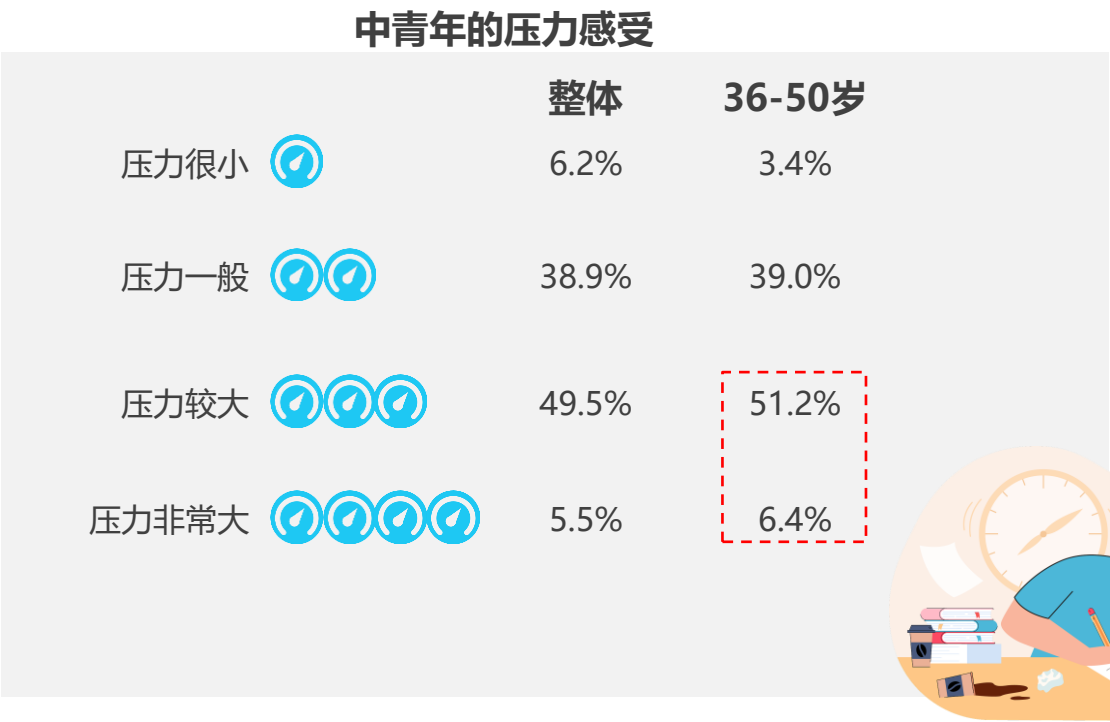
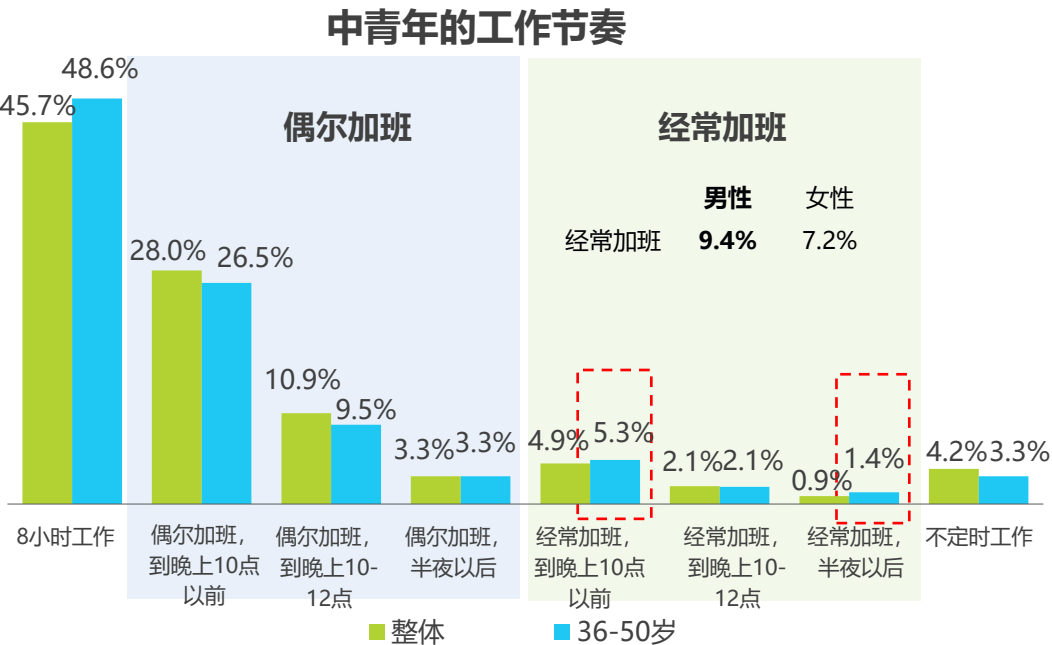
270 毫克/天（平均需要量）
320 毫克/天（推荐摄入量）

来源：桌面研究。《中国居民膳食营养参考摄入量 2023版》。艾瑞咨询研究院自主研究绘制。

36-50岁中青年长时间加班占比高，高压压力感受明显

中青年经常加班且加班较晚的占比高于整体，高压压力感受随年龄增长上升

36-50岁人群的工作节奏呈现两极分化，8小时工作和经常加班的人群占比均高于整体。男性经常加班的人群占比高于女性。高压压力人群占比亦高于整体。对比青年人群，高压压力人群占比持续增长。36-50岁人群雌激素、睾酮水平下降、骨量流失加剧、血管弹性变差，慢性压力与高负荷工作进一步加速镁、钙、维生素D等关键营养素消耗，更需关注营养补充，以提升睡眠质量、缓解情绪压力、维持心血管稳态与神经功能，预防早衰和慢性病风险。



来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。
样本：请问您目前每日的工作节奏是？请问您认为您目前承受的压力水平如何？ N=802。

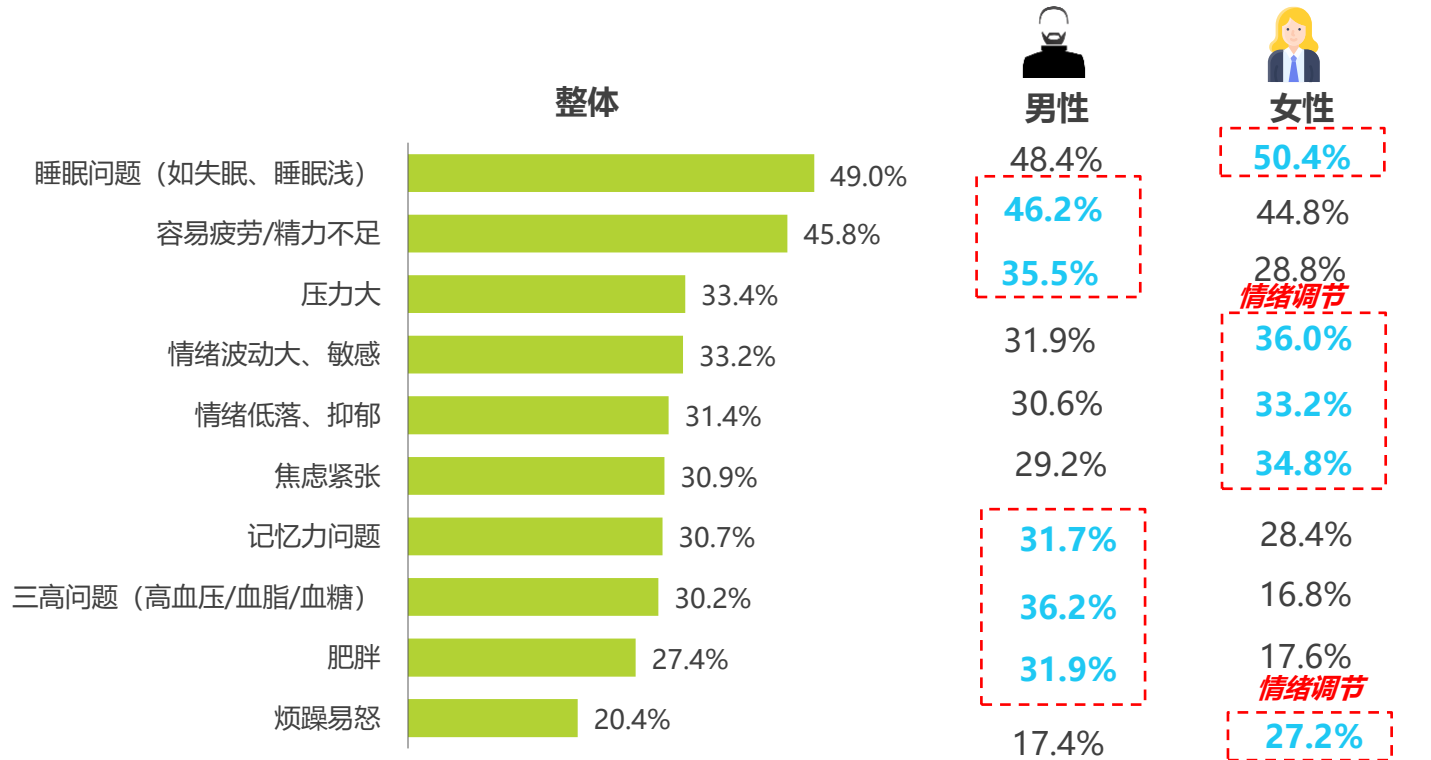
睡眠问题、精力不足、压力大是中青年重点关注的健康内容

男性对于疲劳、压力、三高、肥胖的关注度较高，女性集中于情绪调节

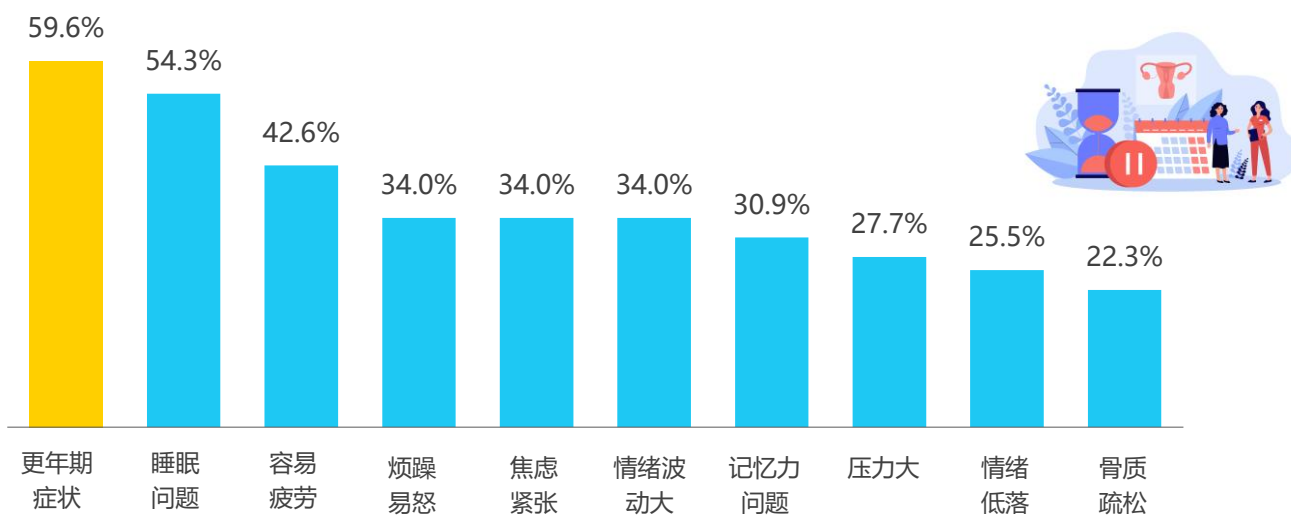
相比青年人群，睡眠问题亦占据中青年健康关注的首位，中青年的“压力大”排到第三位。男性对于三高问题、肥胖的关注度进入排名前十。

与男性群体相比，女性更聚焦于情绪改善。包括情绪波动、情绪低落、焦虑、易怒。这显示中年群体的机体修复力下滑，三高、肥胖等代谢警报已拉响；女性则因激素变化造成情绪起伏，情绪调节的重要性提升。提示补镁对于中青年来讲，已是“必修”选项。

中青年关注的健康内容 (TOP10) -分性别



女性人群关注的健康内容 (TOP10) -更年期女性

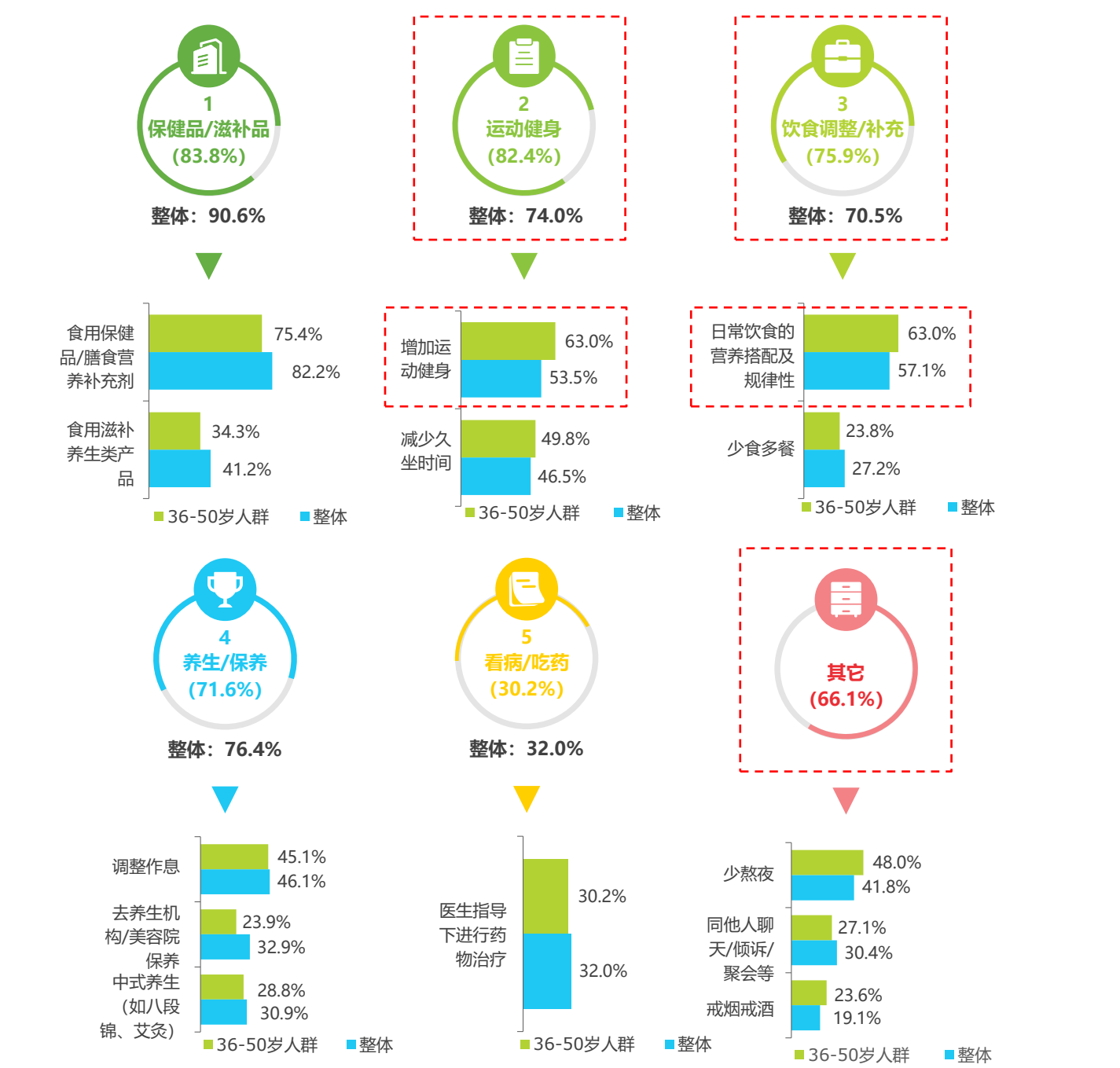


除保健品外，中青年更注重通过运动、生活习惯调整健康状况

增加运动健身、注重饮食搭配、减少熬夜是中青年服用补剂之外的健康改善方式

对比整体人群，36-50岁的中青年更关注运动健身、饮食调整、少熬夜等生活习惯的改善，这显示中青年已意识到健康改善是长期系统工程，希望通过生活习惯潜移默化的调整。后续可通过科普宣导，从产业端、医疗端等为中青年搭建“监测-评估-调整”闭环式健康管理路径，把补剂与运动处方、膳食计划、睡眠管理、心理干预有机整合，定期追踪生物标志与体感指标，动态优化剂量与生活方式，从而协同放大补镁及其他营养素的体感效果。

36-50岁中青年的健康改善方式



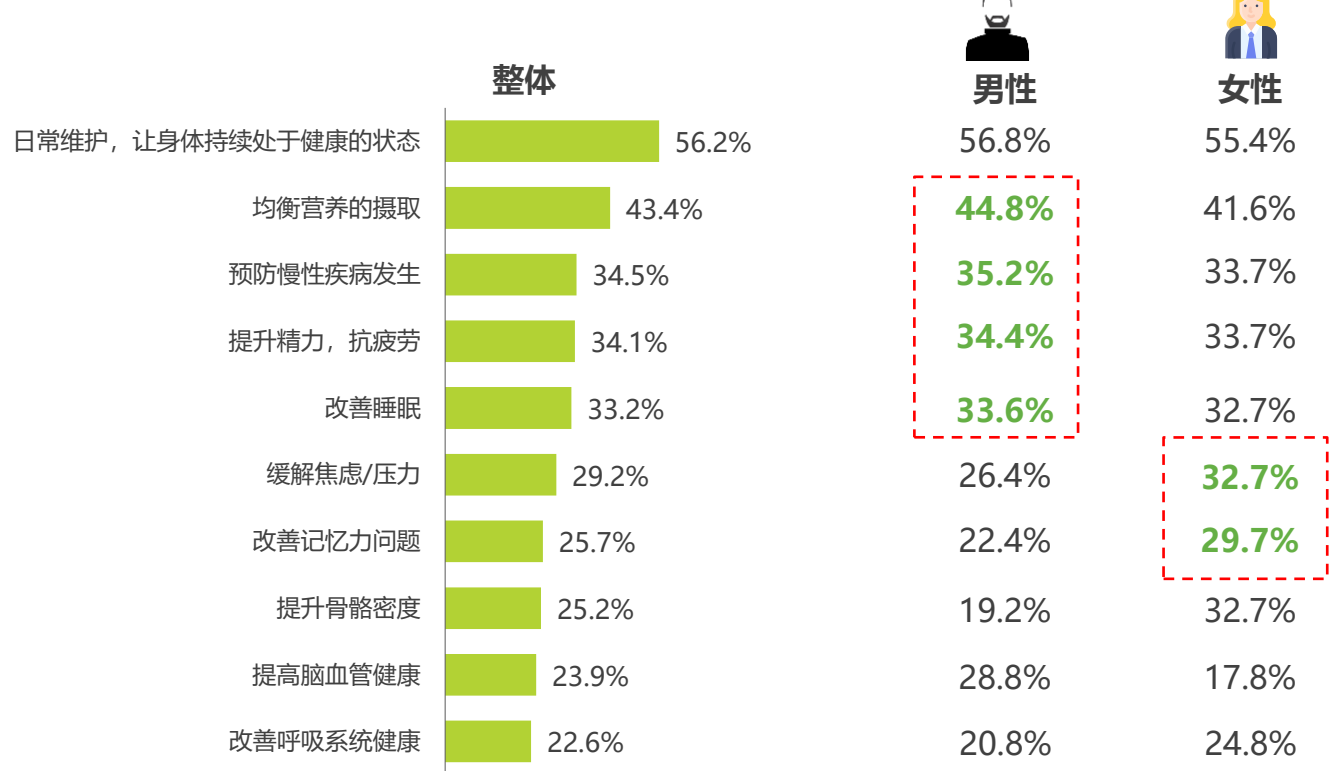
来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。
样本：请问过去一年您都采取了哪些方式，来调理改善您的日常健康情况？N=802。

日常维护、均衡营养、预防慢病是中青年补镁的主要目的

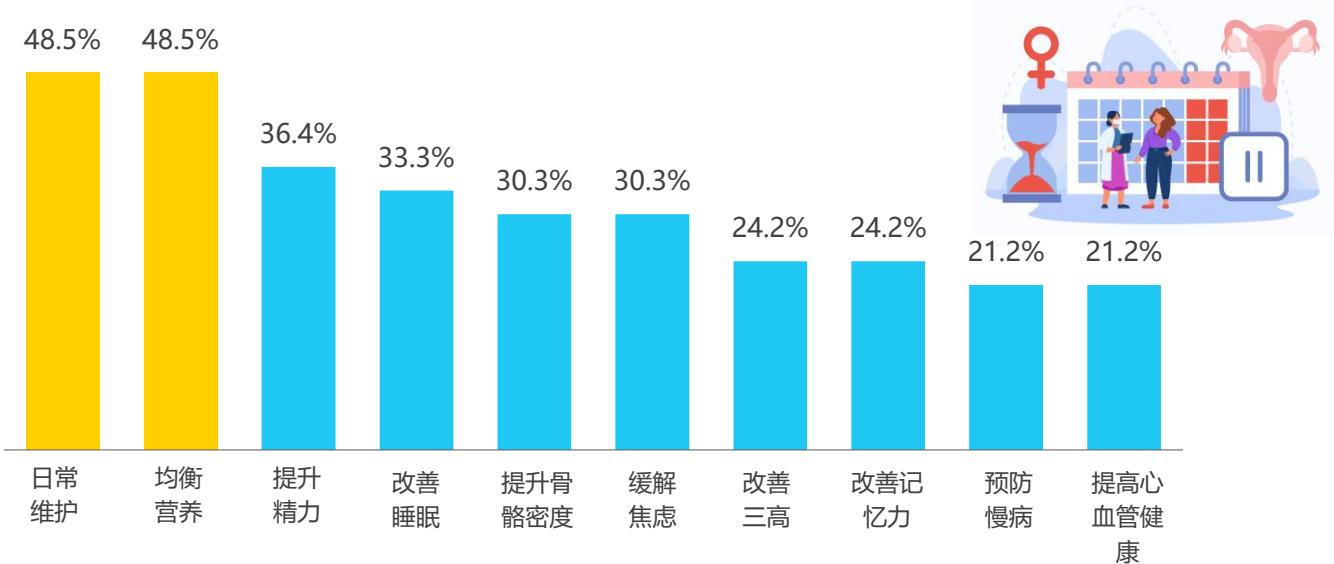
中年男性补镁更关注慢病预防、提升精力和睡眠改善，中年女性更关注情绪改善

中青年购买补镁剂的首要需求仍强调日常维护与均衡营养。但男性与女性的侧重点存在差异。男性对于预防慢病、提升精力、改善睡眠的诉求高于女性；女性则更关注提升缓解焦虑和改善记忆力。针对男性设计“代谢-睡眠”补镁方案，女性设计“情绪-记忆呵护”补镁方案，或可为不同性别用户提供更精准的补镁配方，提升中青年的补镁意愿及效果。

中青年购买补镁剂的目的（TOP10）-分性别



女性人群购买补镁剂的目的（TOP10）-更年期女性



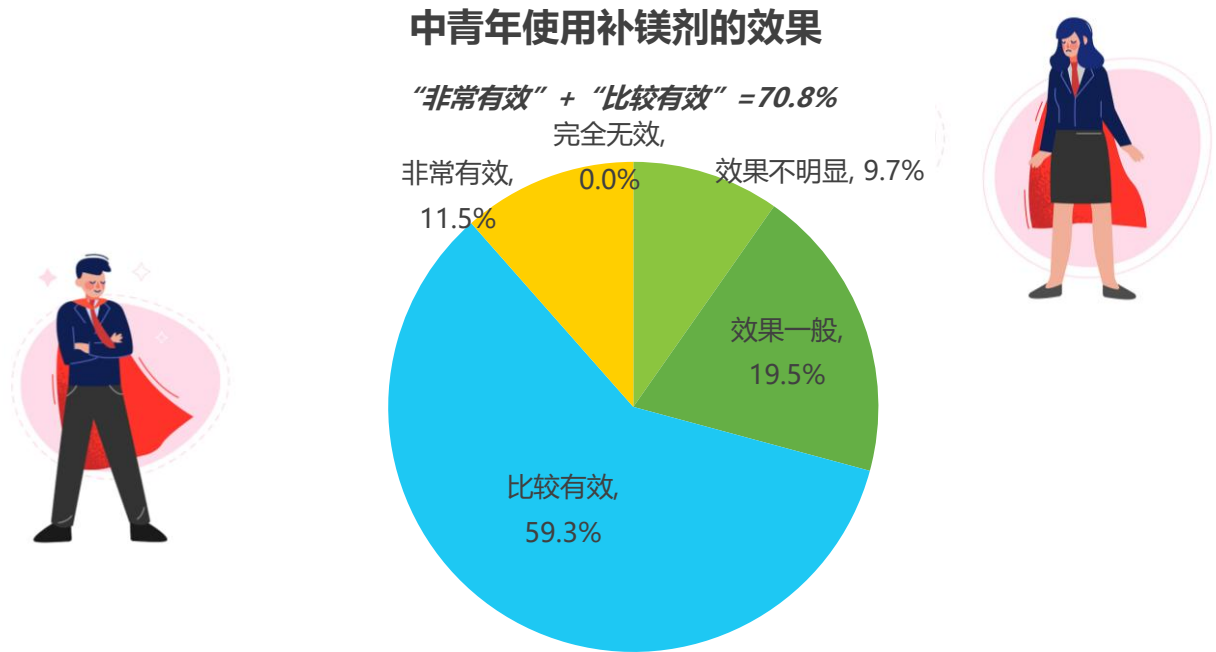
来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。
样本：请问您为自己购买补镁剂是为了达成哪些目的？N=802。

七成中青年认可补镁剂效果，高于其它群体

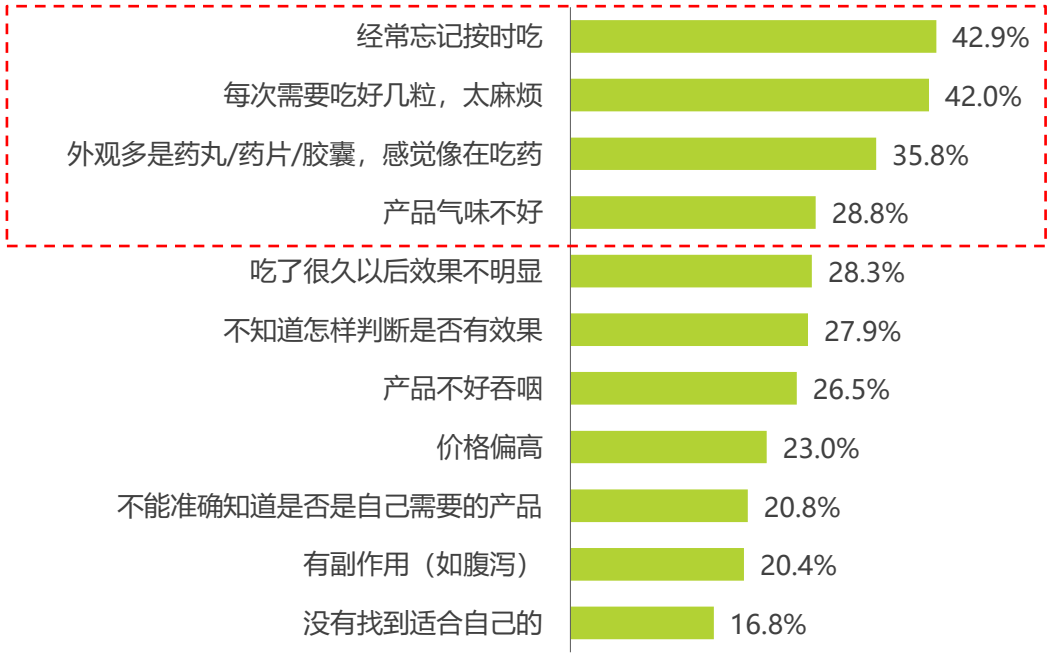
产品创新和效果验证仍是重点突破方面

在购买镁补充剂的中年人里超过七成人认可补镁剂效果，不满意的方面集中在忘记吃、服用麻烦、像药物、气味不好的问题。这一点与其它年龄段人群相同。同时还有近三成中青年感到“效果不明显”、“不知道怎么判断有效果”。其它年龄段人群亦同样出现类似的反馈。这提示产业端需把“好吃、好记、好验证”作为长期升级方向。通过路径清晰、体验友好的宣传方式，帮助消费者体验补镁带来的正向改变，从而完成从“尝试”到“精准补充”的转化。

中青年使用补镁剂的效果



中青年对于补镁剂不满意的方面



来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。
样本：请问您觉得自己目前使用过的补镁剂，效果如何？请问您对自己目前服用的补镁剂，不满意的方面都有哪些？ N=802。

老年人群（50岁以上）：稳健与品质

镁的作用-调节睡眠、稳心律、强化认知，是老年人的“微量支柱”

睡眠、三高、记忆力是老年人群重点关注的健康内容

与整体人群相比，50岁以上的老年人群对于睡眠、骨质疏松、三高问题、记忆力问题的关注度较高。其中睡眠问题、骨质疏松、三高问题、记忆力问题排名靠前并且关注度高于整体人群。这揭示老年人的健康议题已步入“器质性改变”阶段，随着年龄增长，老年人主动吸收能力同步减弱。需为该群体定制专业补镁营养方案，并配套社区血镁筛查、用药依从性指导，把科学补镁纳入慢病管理与老年友善环境建设。

镁在老年人群的生理作用

镁的生理作用

- 提升脑源性神经营养因子（BDNF）水平，从而增强神经元连接、降低老年痴呆风险
- 阻断钙通道，稳定心律，降低老年高血压及房颤发生率
- 维持突触可塑性，减少夜间抽搐和跌倒风险

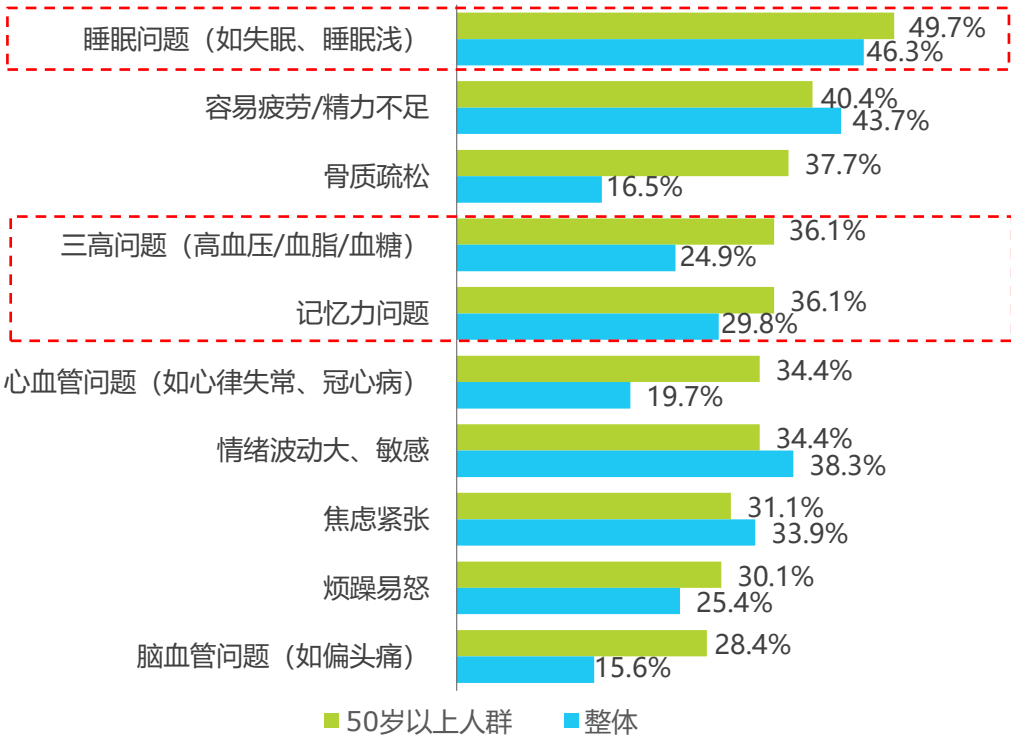
缺乏时可能的表现

- 心悸、早搏，夜间阵发性呼吸困难
- 空腹血糖临近“警戒线”，冠心病、缺血性卒中风险升高
- 记忆力减退、注意力不集中
- 失眠、焦虑、步态不稳



推荐摄入量	50-65 岁	270 毫克/天（平均需要量）；320 毫克/天（推荐摄入量）
	65-75 岁	260 毫克/天（平均需要量）；310 毫克/天（推荐摄入量）
	75 岁以上	250 毫克/天（平均需要量）；300 毫克/天（推荐摄入量）

老年人群关注的健康内容（TOP10）

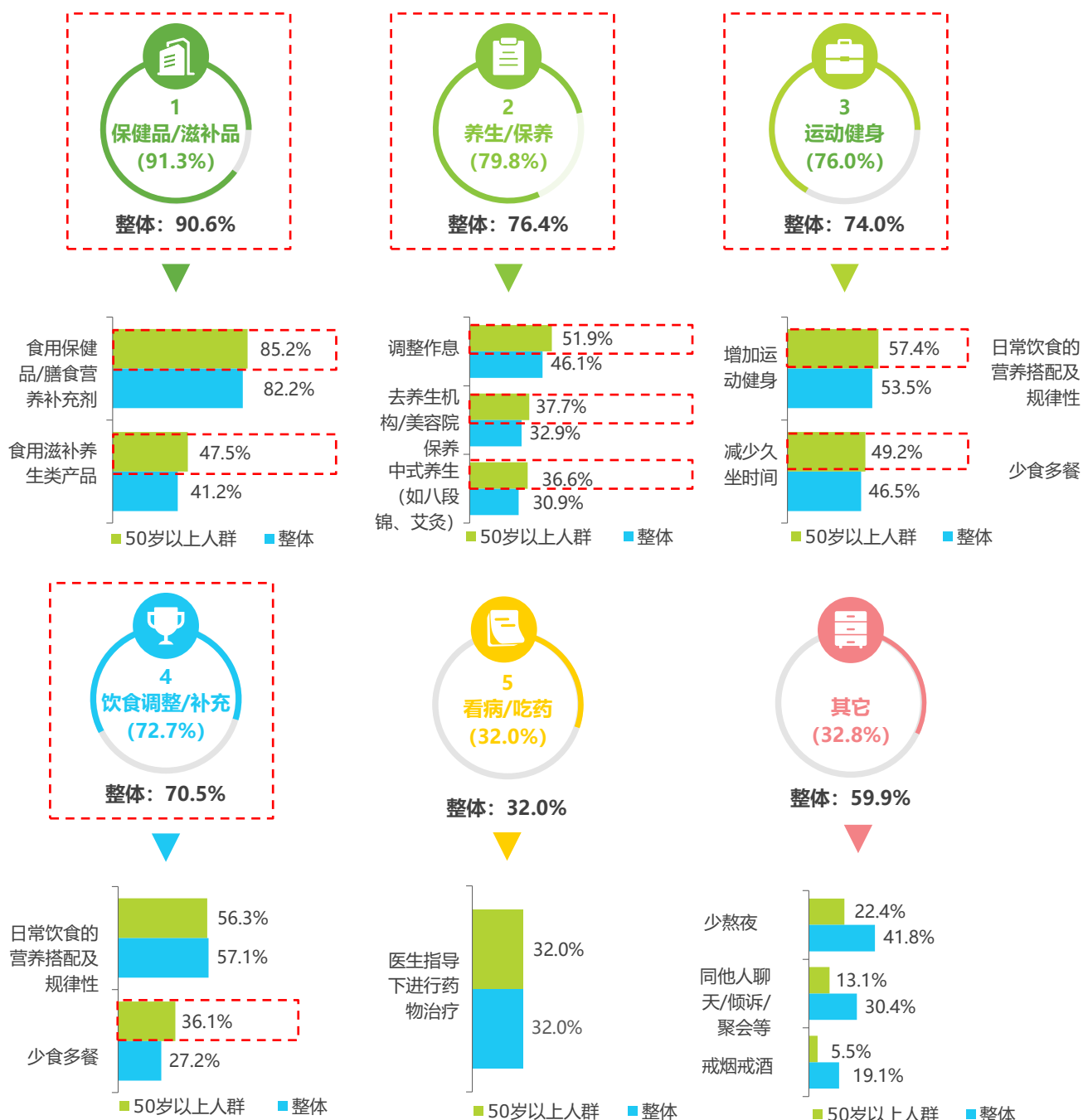


老年人群使用保健品、养生、生活方式调整 多重健康改善方案

膳食补充剂、运动健身、调整作息是老年人首选的健康改善方式

50岁以上的老年人群在多项健康改善方式上的百分比均高于整体人群，这与老年人闲暇时间较多、健康焦虑上升、慢病共病率增加，以及社区健康宣教覆盖加强相关。这说明老年群体已具备“多手段并行”的条件，补镁应顺势嵌入综合方案。将镁剂补充从“单点”升级为“营养-运动-养生”闭环，最大化睡眠质量、心脑血管与认知提升。

50岁以上老年人群的健康改善方式



来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。

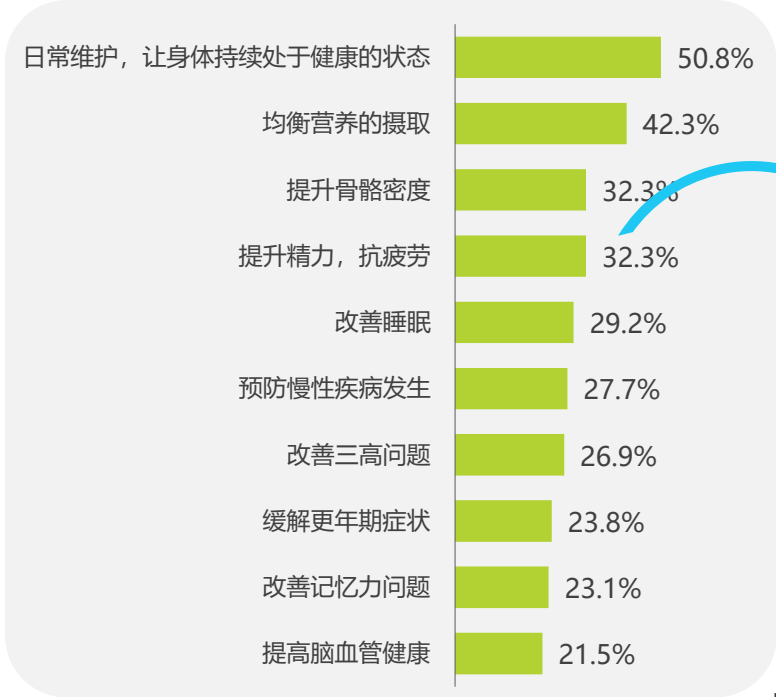
样本：请问过去一年内您都采取了哪些方式，来调理改善您的日常健康情况？N=183。

日常维护和均衡营养是老年人群补镁的主要目的

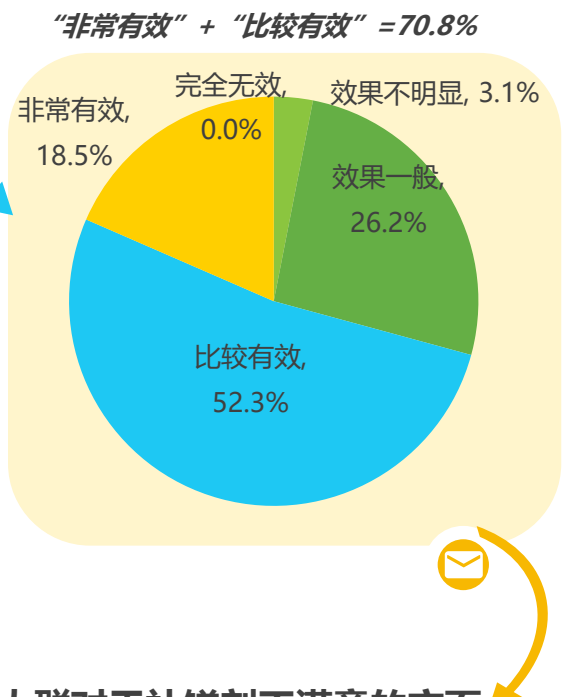
七成老年人群认可补镁剂的效果，服用体验仍是重要改善环节

在购买过补镁剂的老年人群中，日常维护与均衡营养仍是首要目的。超过三成老年人希望通过补镁提升骨骼密度及抗疲劳。已购买人群中，七成老年人群认可补镁剂效果。服用麻烦、像药、不好吞咽、忘记吃是主要的负面产品反馈。这进一步提示产业端需持续创新与温和宣导，降低“像药、难吞、易忘”痛点；同时用社区课堂、短视频示范“镁对于皮质醇调节，对于认知、睡眠的改善原理”，提升老年人群的补镁知识，将七成认可度转化为长期复购。

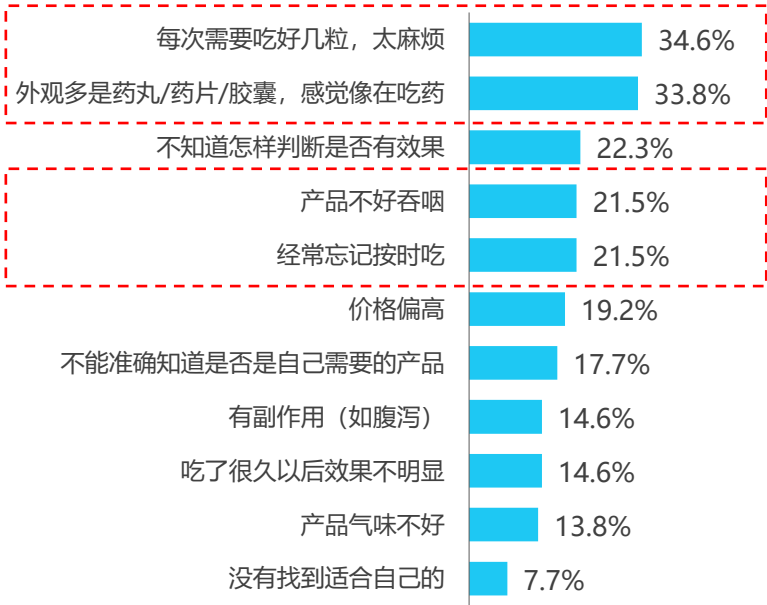
老年人群购买补镁剂的目的（TOP10）



老年人群使用补镁剂的效果



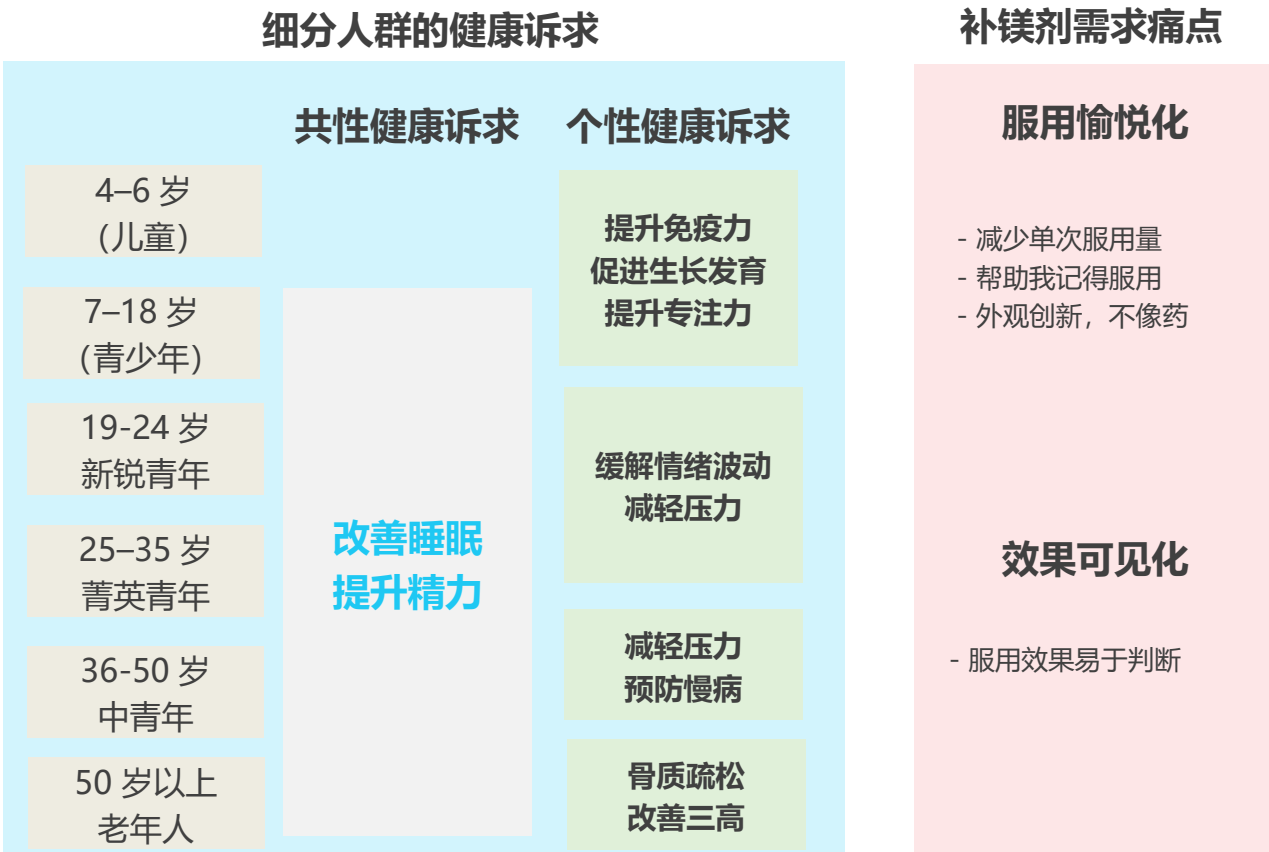
老年人群对于补镁剂不满意的方面



来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。
样本：请问您为自己购买补镁剂是为了达成哪些目的？请问您觉得自己目前使用过的补镁剂，效果如何？请问您对自己目前服用的补镁剂，不满意的方面都有哪些？ N=183。

中国居民个性化补镁需求强烈，追求服用愉悦化体验

睡眠改善和精力提升是各年龄段人群共同的健康诉求。儿童、青年、中老年对于个性化补镁需求强烈



- 典型补镁片产品系列 -

基于不同人群健康需求，提供多种有机复合镁补充剂



Losoki 复合镁

调节皮质醇、缓解压力情绪、安稳睡眠、提升精力、日常营养补充

三大镁源：甘氨酸镁、牛磺酸镁、苹果酸镁（舒缓神经+安抚心脏+细胞充电）
四大复配：GABA，VB6，VD3，磷脂（高效促吸收，温和无负担）
适用人群：①高压职场人群：缓解焦虑情绪，心慌胸闷；②情绪敏感人群：易烦易低落，稳定情绪恢复平静；③睡眠困难人群：改善睡眠质量；④高皮质醇人群：改善压力肥、防止暴饮暴食；⑤慢性疲劳人群：提升活力



Losoki 苏糖酸镁

补充大脑营养、调节脑雾、提高专注力与记忆力、舒缓神经

补脑专用：苏糖酸镁
科学复配：500mg GABA、茶氨酸（促进苏糖酸镁吸收、助眠、舒缓神经）
适用人群：①高强度用脑人群：提高专注力记忆力，放松脑神经，改善睡眠；②脑雾人群：调节脑雾，修复额叶；③adhd人群：集中注意力；④偏头痛人群：舒缓神经



Candycare舒压助眠镁片

降低皮质醇，缓解压力情绪，改善睡眠

睡眠专用：甘氨酸镁
专研复配：南非醉茄、磷脂酰丝氨酸、维生素B6、维生素B12、叶酸（维持神经系统健康）
适用人群：①皮质醇紊乱人群：甘氨酸镁+南非醉茄调节皮质醇节律，舒缓压力；②高压人群：缓解情绪焦虑、烦躁、精神紧绷③晚睡早醒人群：提升入睡速度及睡眠质量；④慢性疲劳：缓解精神疲惫、注意力下降



乐 斯 可



健康中国工程
营养健康中心



艾 瑞 咨 询

03

科学识“镁”：从认知到选择的 全民指南

- “镁”食地图：构建富含镁的膳食模式
- “镁”的家族谱系：有机镁 vs. 无机镁
- 补充剂使用指南：迈向精准个性化

“镁”食地图：构建富含镁的膳食模式

坚果、谷物及豆类的镁含量相对较高

但烹饪习惯可加速镁流失

水煮、焯水、弃汤等烹饪方式可加速镁流失，日常膳食需注意科学食“镁”

膳食补镁天然安全，随餐即可持续释放，利用率高且附带植化素、膳食纤维协同护心护肠。日常深绿叶菜、全谷杂粮、豆类制品、坚果种子四类高镁食材可灵活添加到膳食计划中，如午餐凉拌菠菜、晚餐糙米饭、加餐豆奶配核桃，均能在不增加药片负担的前提下稳步提升镁摄入。但需避免“长时间水煮”、“弃汤”等镁流失环节；肾功能不全者可在医生指导下适量减少坚果与全谷比例，防止镁潴留风险。

食物中的镁元素（部分举例）

（单位：mg/100g可食部分）

坚果与种子

腰果（熟）	595
松子（生）	567
榛子（炒）	502

谷物及制品

麸皮	382
荞麦	258
小麦胚粉	198

干豆类及制品

黑豆	243
鹰嘴豆	210
黄豆	199

蔬菜

苋菜（绿）	119
菠菜	58
芹菜叶	58

水果及制品

桑葚（干）	332
无花果（干）	96
桂圆（干）	81

鱼虾蟹贝类

海参（干）	1047
海螺肉（干）	783
墨鱼（干）	359

菌藻类

苔菜（干）	1257
裙带菜（干）	1022
口蘑	167

畜肉类及制品

牛肉干	107
猪皮	56
香肠	52

禽肉类及制品

乳鸽（红烧）	61
鸡肉松	29
鸡胸脯肉	28

乳类及制品

全脂甜奶粉	79
全脂奶粉	65
奶酪	57

烹饪方式对于镁元素的影响

镁元素

“怕水不怕热”

镁本身是矿物元素，高温不会破坏它，但易溶于水，长时间水煮、焯水、弃汤会把镁大量“倒掉”。加速膳食中的镁流失。



“深色蔬菜、豆类与豆制品、全谷类、豆类与豆制品、坚果与种子中均含有丰富的镁元素。在出现缺镁症状时，可通过调整饮食结构进行补充”



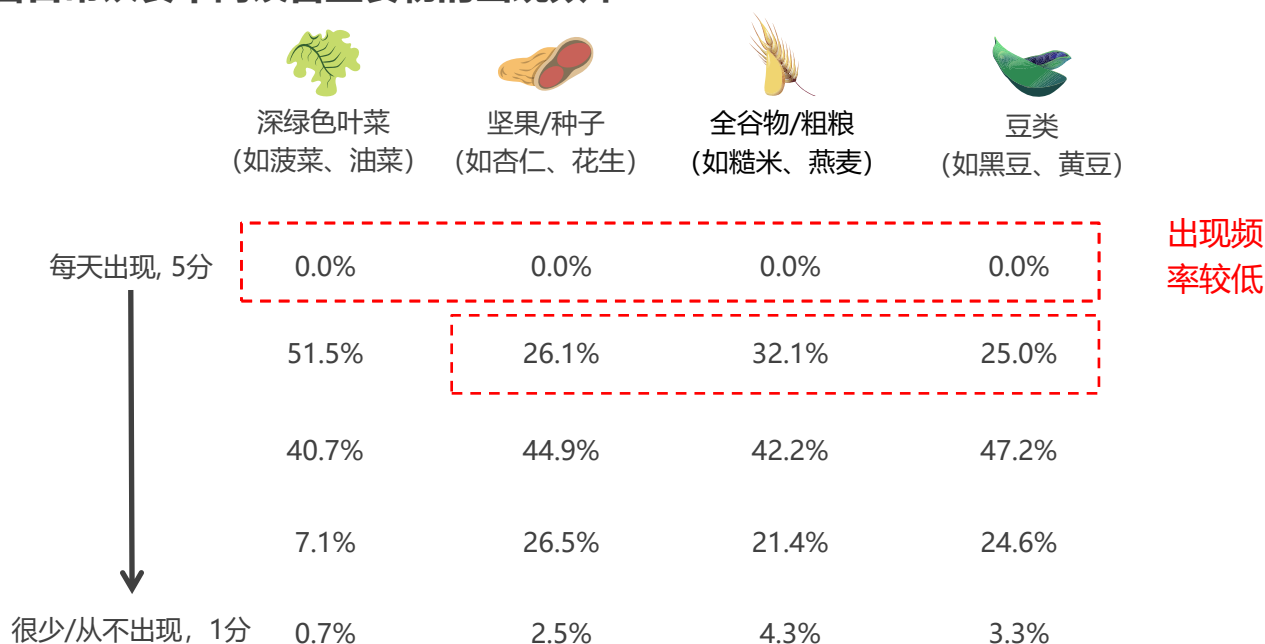
高镁食物摄入量不足

需关注烹饪方式改善，减少膳食镁流失

日常饮食中高镁食物出现频率较低，牢记“水少、火短、连汤吃”留镁方式

仅三成左右消费者表示坚果类、全谷物、豆类较常出现在日常饮食中。深绿色叶菜的出现频率高于其它类别，为51.5%。这或为消费者日常饮食中镁摄入量不足的原因之一。同时，对于高镁食物的烹饪可遵循“水少、火短、连汤吃”的原则，通过多种食物搭配、提前浸泡原汤烹制、短时炒制等方式，提升膳食镁摄入。

消费者日常饮食中高镁含量食物的出现频率



饮食留镁小妙招



“水少、火短、连汤吃”



深绿色叶菜 (如菠菜、油菜)

- 微波或蒸汽加热，镁保留率高于沸水焯；
- 若需焯水，水沸后1分钟内捞出并留汤做高汤；
- 急火快炒加少量柠檬汁，可降低草酸、增加镁吸收

坚果/种子 (如杏仁、花生)

- 选“低温烘干” ($\leq 120^{\circ}\text{C}$) 或生坚果，轻烤即食；
- 南瓜子、葵花籽撒在已熟菜肴上，不再高温回锅

全谷物/粗粮 (如糙米、燕麦)

- 电饭锅“少水免洗”模式，或把米汤留下来做羹，连汤吃；
- 燕麦用微波炉或隔水蒸，相比倒奶煮减少镁流失

豆类 (如黑豆、黄豆)

- 提前冷水浸泡，用泡豆水直接低压焖煮，不另换水；
- 选“低温少油”炒制或微波焖豆，镁保留率高于深油炸

“镁”食地图的构建

还需考虑镁与其它元素间的协同作用

镁与宏量元素及维生素之间即协同又拮抗，补镁需关注促镁吸收的“镁”食伙伴补镁并非“单打独斗”。钙镁比例1:1到2:1且分时服用，可避免高钙抑制镁吸收；足量维生素B6能协同提升镁的肠吸收与酶活性；维生素D与镁存在双向依赖的代谢相互作用，需协同补充。产业端应持续宣导补镁常识，引导消费者科学补镁。同时，在选择镁剂时，亦需要考虑各协同元素的复合配方，如有条件可定期监测血镁、电解质与肾功能，实现安全、精准的协同营养。



顾文涛

- 清华大学博士后
- 健康中国工程营养健康中心主任

“人体不是化学试管，不能把各种营养素简单堆在一起就完事。它们之间既有“搭档”，也有“打架”，关键是要懂得怎么搭配才科学。”

钙 & 镁：“相爱相杀”

钙和镁：最经典的“相爱相杀”

- 镁是钙的“交通指挥员”：它帮助钙从血液进入骨骼，而不是乱跑到血管、关节里去沉积——那反而会引发动脉硬化或结石。
- 但反过来，如果一次性吃大量钙（比如500毫克以上），它会直接抑制镁的吸收。这就是为什么很多天天喝高钙奶、吃钙片的人，照样腿抽筋、睡不好——其实是缺镁了！

正确做法：日常饮食中，钙镁比例保持在 1:1 到 2:1 比较理想（比如牛奶本身就接近这个比例）；如果要额外补充，最好分开吃：早上补钙，晚上补镁。因为镁有放松神经、助眠的作用，正好配合身体夜间修复的节奏。

铁 & 镁：铁是独行侠，抑制镁吸收

再说铁：它是个“独行侠”铁和其他矿物质的关系更紧张。铁会显著抑制镁和锌的吸收；同样，钙和镁也会阻碍铁的吸收。

所以，如果你在补铁（比如贫血患者），千万别跟钙片、镁片一起吃，否则铁白补了。

正确做法：补铁最好空腹，用维生素C送服（比如橙汁），能大幅提升吸收；和钙、镁、锌至少间隔2-3小时再吃。

镁的好搭档：一起吃组合

- **镁 + 维生素B6：**B6能帮助镁进入细胞，提升利用率，对缓解经前综合征、焦虑特别有用；
- **镁 + 维生素D：**维生素D与镁存在双向依赖的代谢互作。缺镁会导致维生素D的生物活性下降；维生素D亦可促进镁的主动吸收与肾小管重吸收。单纯补充维生素D而不保证镁充足，可能因酶促反应耗竭镁储备而加重相对缺镁；单独补镁而维生素D不足，亦会因肠道吸收效率受限而降低镁利用度。两者需协同补充。



专家补镁口诀：“铁单独吃，钙早上吃，镁晚上吃，维C配铁，维D配镁。”

“镁”食地图的构建有望更多技术突破，推动认知提升和产品创新

从科研到临床，通过科学配比及技术革新，提升补镁效率

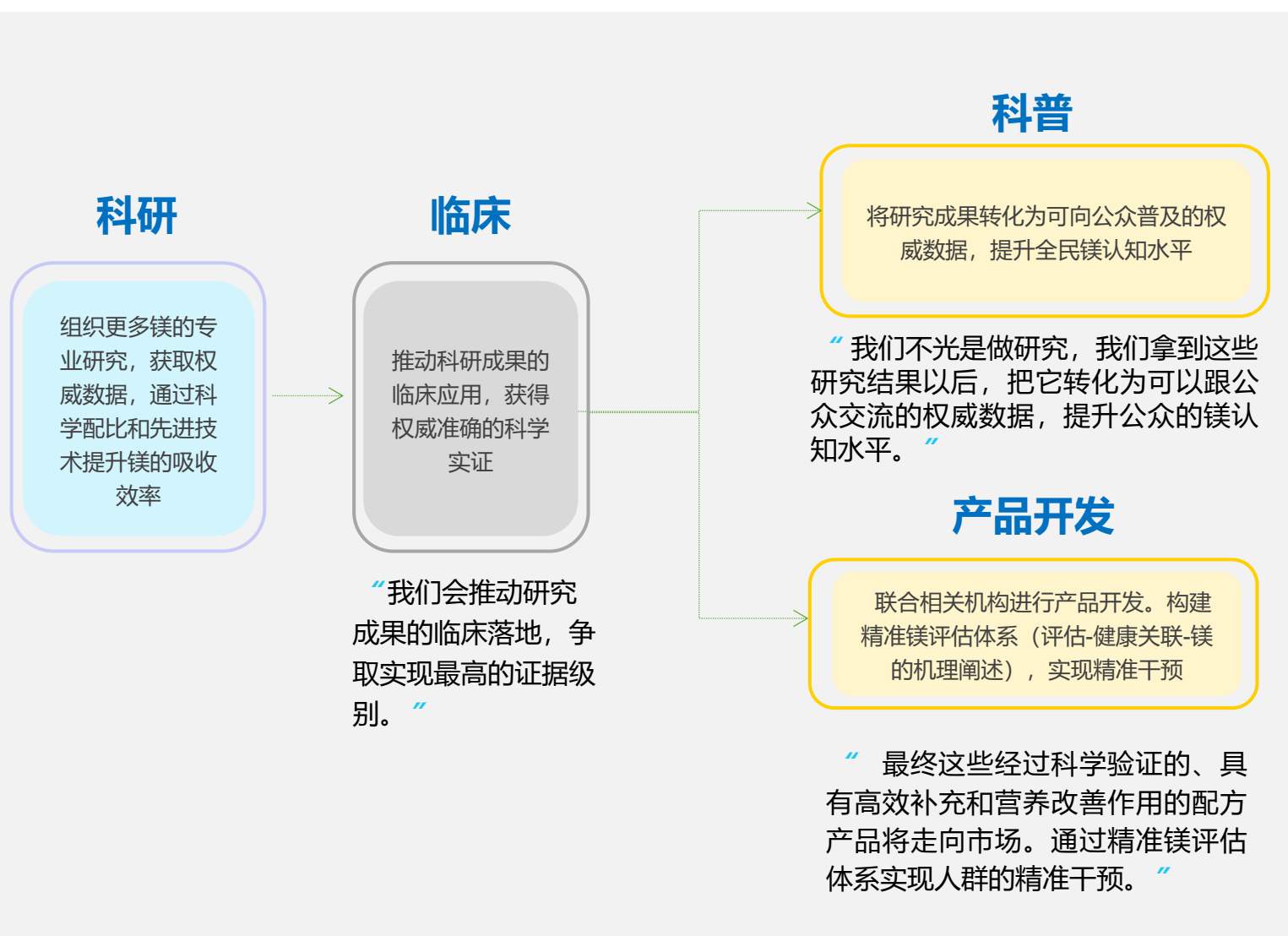


冯凤琴

- 浙江大学食品科学与营养系教授，博士生导师
- 杭州市食品安全监督协会副会长
- 浙江省食品添加剂与配料协会专家委员会副主任委员
- 浙江省生物工程学会理事

“目前正在和其它机构联合进行前期研究，比如通过配方筛选哪些元素可以更好的帮助镁吸收，通过技术实现靶向递送。提升镁的吸收效率”

从科研 → 临床 → 科普 → 产品开发的闭环，
科研端、用户端、产品端同步提升



“镁”的家族谱系：有机镁 vs. 无机镁

有机镁吸收率更高更温和，适合日常补镁

从吸收率、副作用等方面看，有机镁更适宜作为补镁剂进行日常补充

日常补镁目标是“足量、安全、可坚持”，有机镁兼具高生物利用度与良好耐受性，可灵活制成即溶粉、软糖、胶囊等多种形态，方便分剂量调整，推荐作为家庭常备和慢病辅助的主要镁来源；肾功能不全者仍应在医生指导下选择低剂量有机镁，并定期监测血镁。

冯凤琴



- 浙江大学食品科学与营养系教授，博士生导师
- 杭州市食品安全监督协会副会长
- 浙江省食品添加剂与配料协会专家委员会副主任委员
- 浙江省生物工程学会理事

“无机镁在体内溶解性差。有机酸镁的话，通常它是可溶的，它不需要胃酸给它经过一个转化。所以一般的认知当中，我们认为有机镁它的吸收利用会更好一些，对胃肠的刺激会更小一些。”

“镁”的家族谱系-无机镁和有机镁

无机镁特点

- **高镁含量**：无机镁如氧化镁，镁元素含量高，能为人体高效补充镁。
- **成本较低**：工业上大量生产的硫酸镁，成本低，广泛用于农业和医药。
- **溶解性差异大**：部分无机镁（如氢氧化镁）较难溶，影响其吸收和应用。

无机镁

（如氧化镁、氯化镁、硫酸镁）

无机镁补镁挑战

- **吸收效率低**：传统镁剂在人体胃肠道吸收差（如氧化镁），患者服用后效果不佳。
- **副作用明显**：部分补镁产品会引起腹泻，如硫酸镁，降低服用意愿。
- **适用人群局限**：某些镁剂不适用于特殊患者（如肾功能不全者），限制使用范围。

有机镁优势

- **人体吸收率更高**：有机镁在人体中更易被吸收，如柠檬酸镁比硫酸镁更易被吸收。
- **肠胃刺激性小**：无机镁可能刺激肠胃，有机镁相对温和。
- **侧重日常补充**：无机镁多用于急救，有机镁用于日常补充。

有机镁

（如甘氨酸镁、苹果酸镁、牛磺酸镁、苏糖酸镁等）

有机镁特点

- **高生物利用率**：有机镁在人体中更易被吸收，如柠檬酸镁，能高效满足身体需求。
- **温和无刺激**：相比无机镁，有机镁对肠胃刺激小，如葡萄糖酸镁适合肠胃敏感者。
- **多途径补充**：有机镁可通过多种食物摄入，如叶绿素含镁，利于全面补充。

无机镁的主要类别及特征

无机镁肠道刺激性相对较高，日常口服补镁价值较低

分析无机镁的主要类别可以发现，无机镁虽然含镁量高但吸收率低、肠道刺激大，仅适合短期、小剂量或特定导泻需求，长期补镁宜选有机螯合镁（甘氨酸镁、苹果酸镁、牛磺酸镁、苏糖酸镁等）。

无机镁的分类及特征

	元素镁含量	吸收率	肠道刺激性	核心特点	建议人群
氧化镁	≈60%	4-10%	高	水溶性差，作为轻泻剂使用	短期缓解便秘；不推荐用于纠正镁缺乏
氯化镁	≈12%	约25-30%	中高	口感苦涩，对胃黏膜有刺激	胃酸正常、需快速补镁且能耐受苦味者
硫酸镁	≈10%	约20%	高	吸收差，肾排泄快，常作泻药	偶尔导泻；日常口服补镁价值低
氢氧化镁	≈42%	约10-15%	中等偏高	兼有抗酸与轻泻双重功能	短期缓解胃酸过多或偶发性便秘；不推荐长期补镁或胃酸缺乏者

有机镁的主要类别及特征

不同有机镁的适用人群各有特色，多种有机镁复合配比可满足更全面的补镁需求

若主要诉求为安眠、抗焦虑或运动恢复，甘氨酸镁、牛磺酸镁相对性价比更高；苹果酸镁则适合慢性疲劳与纤维肌痛综合征。苏糖酸镁最适合需“脑镁提升”的人群：学生备考、脑力工作者、轻度认知障碍或老年记忆衰退者。复合镁可通过科学配比满足更全面的补镁需求，同时可减少肠胃刺激，提升吸收效率。



李成武

- 中科院理学博士
- 大健康消费品行业研发专家

“不同有机镁的作用不同。实际一种镁很难覆盖全部的身体问题。通过不同镁元素的配型，可以提供更加全面的功能。”

有机镁的分类及特征

	元素镁含量	吸收效率与生物利用度	主要功能及其作用机制	其它功能	适用人群
甘氨酸镁	≈14%	约30-40%	调节神经递质，改善睡眠；甘氨酸增强镁的稳定性和吸收	缓解焦虑，肌肉放松	失眠、焦虑、肌肉紧张者（健身人群）
柠檬酸镁	≈15%	约15%	轻泻作用（镁刺激肠道蠕动，柠檬酸促进水分吸收），缓解便秘	改善代谢酸中毒（缓冲胃酸、改善消化不良）	便秘、需快速补镁人群
苏糖酸镁	≈7.2%	50%以上，靶向中枢神经系统	穿透血脑屏障，支持认知功能，苏糖酸载体提高脑部镁水平	缓解神经炎症；可能辅助缓解偏头痛、焦虑	认知衰退、脑力工作者
苹果酸镁	11-15%	约25-30%	苹果酸参与三羧酸循环，增强能量代谢；缓解纤维肌痛	改善疲劳、肌肉酸痛；支持线粒体功能	运动员、纤维肌痛患者
牛磺酸镁	≈8.9%	中高吸收率	镁与牛磺酸均能激活GABA受体，双重促进神经放松与睡眠。且牛磺酸帮助稳定心肌细胞电活动，与镁协同调节血压和心律。	调节血糖与胰岛素敏感性 缓解肌肉紧张与痉挛 抗氧化，保护神经与心脏细胞	睡眠障碍者、心血管健康关注者、肌肉易痉挛者

复合有机镁的优势

复合有机镁更适合全身保健需求，单一靶向镁更适合精准补充

复合有机镁相比单一有机镁的核心优势在于“协同吸收、多靶点覆盖、耐受性更好”。若健康目标是“高效吸收+多系统受益+长期安全”，复合有机镁优于单一有机镁，可作为日常补镁的首选载体；若仅针对特定问题（如脑雾选苏糖酸镁、便秘选柠檬酸镁），可考虑单源高剂量方案。



顾文涛

- 清华大学博士后
- 健康中国工程营养健康中心主任

营养不是看“吃了多少”，而是看“身体用上了多少”。

复合镁是把镁和氨基酸或者有机酸“绑”在一起，比如甘氨酸、柠檬酸。这么一来，吸收率能提高好几倍，而且温和，不刺激肠胃，空腹吃都没问题。

我的建议是：如果你是为了长期健康管理，选有机镁，尤其是甘氨酸镁或复合有机镁——吸收好、不拉肚子、效果稳，才是真正“补进去了”。

记住啊，在镁这件事上，形式比数量更重要。

复合有机镁的优势

复合镁指镁元素与一种或多种有机配体、矿物质、维生素或其他辅料复合形成的补充剂，其目的是提高镁在人体内的吸收率和生物利用度，并增强特定生理功能。

吸收路径互补

复合镁通常把甘氨酸镁、柠檬酸镁、苹果酸镁或乳清酸镁组合，在同一时间提供氨基酸通道与有机酸通道两条吸收路线，总体吸收率比提高，且溶解度差异被互补，胃肠pH波动对吸收影响更小

作用靶点更广

复合配方可发挥不同有机镁的功效，把“快-中-缓”释放集于一体，一片即可同步照顾肌肉、骨骼、神经与心血管，比单靶点有机镁更适合“全身保健”需求

胃肠道友好

由于总剂量被拆分到多种高可溶性有机形式，局部渗透压下降，出现稀便的概率降低，对胃酸不足或敏感人群更友好

配方可延展

复合基座易与维生素B6、D3、钾、锌等协同营养素做成“镁-多维”产品，减少老人或慢病患者吞服粒数，提升依从性

复合有机镁的主要形式

复合有机镁通过“不同形态有机镁复合”和“镁+维生素”实现营养协同效应

复合有机镁产品是配方协同化与效能最优化的代表产品。通过广泛采用高生物利用度的不同有机镁形态（如甘氨酸镁、苏糖酸镁、苹果酸镁、柠檬酸镁）的复合，提供助眠、抗疲劳、稳定情绪等多种功效。通过将有机镁与维生素等营养物质相协同，可促进镁吸收，通过多靶点协同，实现“1+1>2”的整体效果提升。LOSOKI乐斯可复合镁将甘氨酸镁、牛磺酸镁、苹果酸镁科学配比，可帮助缓解压力情绪，降低皮质醇。复合镁中添加GABA、维生素B6、维生素D3和磷脂等，有助于镁的高效吸收，帮助快速进入放松状态，温和无负担。

复合有机镁的主要形式

01 多种有机镁组合

充分利用不同有机镁功效，如甘氨酸镁放松情绪、苹果酸镁抗疲劳，减少消费者单次服用量，达到补镁效能最优化

02 镁与维生素组合

镁与维生素，尤其是B族维生素组合有协同作用，1+1>2，营养更全面，起到功能相加的作用

Losoki 复合镁



缓解压力情绪、降低皮质醇、提升精力，日常营养补充

三大镁源：甘氨酸镁、牛磺酸镁、苹果酸镁（舒缓神经+安抚心脏+细胞充电）

四大复配：GABA，维生素B6，维生素D3，磷脂（高效促吸收，温和无负担）

适用人群：①高压职场人群：缓解焦虑情绪，心慌胸闷；②情绪敏感人群：易烦易低落，稳定情绪恢复平静；③睡眠困难人群：改善睡眠质量；④高皮质醇人群：改善压力肥、防止暴饮暴食；⑤慢性疲劳人群：提升活力

主要成分及对应功效

甘氨酸镁

- 放松情绪

Y-氨基丁酸 (GABA)

- 降低过度兴奋，帮助快速进入放松状态

磷脂

- 帮助活性成分更稳定，更容易被身体“接收”
- 作为神经细胞膜组成成分，增强镇静&认知类营养素的协同

牛磺酸镁

- 帮助稳定心率
- 帮助保护心血管

维生素B6

- GABA 合成必需因子，让放松效果更稳定

苹果酸镁

- 减轻疲惫感、提升白天精力

维生素D3

- 促进镁吸收

镁补充剂使用指南：迈向精准个性化

依据补镁需求选择有机镁及复合补镁剂，保证安全剂量，长期坚持服用

将健康保养作为长期系统工程来考虑，基于自身状况选择适合的补镁剂。选择时需关注镁种类、镁含量、产品资质及认证。与其它膳食补充剂错峰、配比服用。真正“高效补镁”。

镁补充剂使用指南



顾文涛

- 清华大学博士后
- 健康中国工程营养健康中心主任



“补镁不是“一刀切”的事，得看你是谁、多大年纪、身体啥状况。”



“补镁不是吃药治病，而是给细胞“加油”，持续补充才能感受到身体变化。”



“选对形态、用对剂量、长期坚持，才是真正的“高效补镁”。”

镁补充剂使用三步走

第一，**看形式**：优先选“甘氨酸镁”“柠檬酸镁”这种有机镁，别选“氧化镁”，那是工业级的，吸收差；

第二，**看标签**：一定要写清楚“每片含多少毫克元素镁”；

第三，**看认证**：有没有第三方检测报告，有没有重金属超标，这些在正规产品上都能查到。



艾华

- 北京大学第三医院营养学博士生导师
- 中国抗衰老促进会健康管理委员会委员
- 原中国营养学会运动营养分会副主任委员兼秘书长

禁忌/慎用人群提示

肾功能不全者请在医生指导下服用（镁主要经肾脏排泄）；正在服用四环素类抗生素或双磷酸盐药物者需间隔服用

在国内市场，优质补镁剂通常需要通过**国家市场监督管理总局（SAMR）**批准的保健食品注册或备案，并取得官方批文（如“国食健字”和“蓝帽子”标志）。这一体系对原料来源、生产资质、含量精准度及适用人群都有严格规范，产品声称必须基于科学证据。

在国外市场，正规补镁剂必须符合当地监管要求。在美国，膳食补充剂依据1994年《膳食补充剂健康与教育法案（DSHEA）》进行生产和标示，原料需符合**FDA规定**，并接受结构/功能声明备案；在欧盟，产品需符合**欧盟食品补充剂法规**，对原料安全、标签和品质有统一标准。

选购补镁剂应具备正规进口或国内备案、可追溯原料、生产资质齐全、剂量精准、适配目标人群等特征。

04

趋势与未来：全民“镁”觉醒 下的消费洞察与展望

- 认知与态度：从“无知”到“求知”
- 品牌评价与市场期待
- 倡议与展望

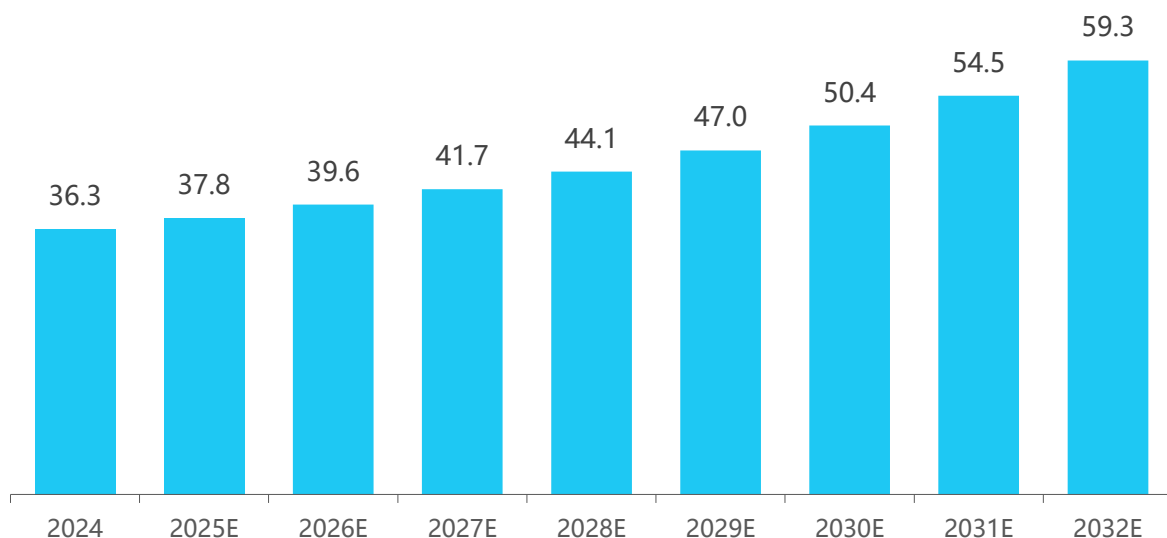
全球镁补充剂市场高速增长

全球镁补充剂市场规模将在2032年超过50亿美元

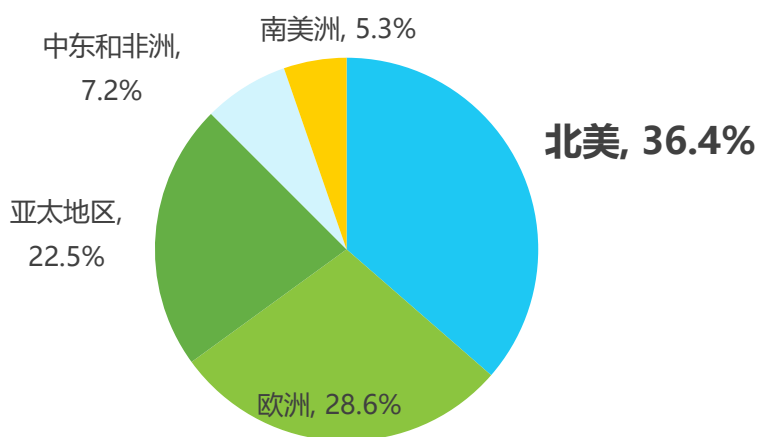
全球镁补充剂市场保持稳定增长。2025年市场规模为37.8亿美元。预计2032年将达到59.3亿美元。北美镁补充剂市场规模占全球市场三成以上，为36.4%，高于其它区域。亚太地区占比22.5%，排名第三。

2024年-2032年全球镁补充剂市场规模

(单位: 亿美元)



2025年全球镁补充剂分区域市场份额



美国镁补充剂市场发展历程

美国补镁市场经历了从认知不足到精准营养的发展阶段，政府及产业端推动市场发展

2020 年代以来，美国镁补充市场的“个性化浪潮”主要由产业端主导，依托人工智能、基因检测和订阅制，把镁从“大众矿物质”升级为“精准营养入口”，通过政策支持，营养研究，渠道发展，形成政府-企业-科研-市场四方联动的成熟生态。

美国补镁市场发展历程

20世纪初至1960年代

认知不足与镁摄入下降

镁尚未被纳入公共营养监测，大众缺乏健康意识，精制食品普及，导致膳食镁密度下降

- 镁维持神经肌肉功能等关键生理作用在20世纪已得到充分阐明
- 美国加工食品产业的快速发展和精制谷物产品的广泛普及，导致食物中的镁在加工过程中大量流失，使得日常膳食难以提供充足的镁摄入，这构成了人群普遍摄入不足的结构根源
- 政府尚未将镁纳入公共营养监测，政策焦点在能量与蛋白质
- 对于大众镁摄入情况的调查存在空白

1960年代至1990年代

膳食补充剂出现与健康意识初步觉醒

政府法规、全国范围内的权威报告指出镁摄入不足的风险，健康观念提升，镁开始进入部分健康家庭

- 美国食品药品监督管理局在1976年将镁列入食品添加剂安全分类体系，允许作为膳食补充剂原料，开始资助“国家健康与营养检查调研”监测
- 美国国家医学院发布权威报告，首次从人群层面系统评估镁的摄入状况，指出相当比例人群存在镁摄入不足风险
- 产业端推出柠檬酸镁、氯化镁胶囊，强调“镁作为矿物质补充”而非泻药
- 慢跑、有氧热潮兴起，维生素与矿物质片进入家庭，镁仍属“小众矿物质”

2000年代至2010年代

科学证据积累与镁补充剂市场扩展

政府发布镁剂指导用量，有机镁市场开始爆发，电商平台兴起加速补镁剂市场发展

- 政府发布镁剂补充指南以及指导用量
- 有机镁市场爆发，品牌推出甘氨酸镁、苹果酸镁、苏糖酸镁等补镁剂
- 镁对于身体机能的研究更加深入，开展多项镁对于胰岛素改善、降低卒中风险的研究
- 电商平台兴起，补镁剂市场快速增长

2020年代以来

个性化与精准营养为导向的成熟发展

市场针对镁剂配方、镁需求监测提供了多样化定制方案。镁成为消费者日常需求的膳食补充剂

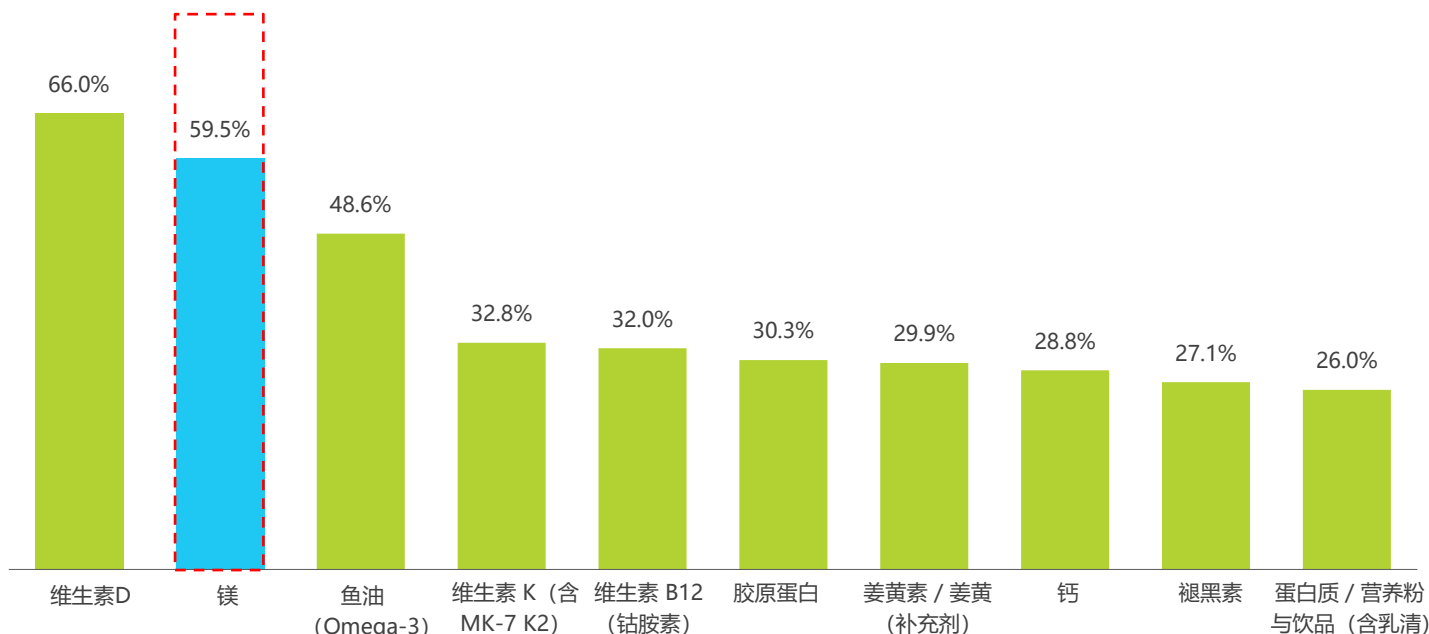
- 美国食品药品监督管理局认定镁与传统食品和膳食补充剂中降低高血压风险之间关系的有条件健康声明
- 品牌推出镁需求测试套装、配套个性化剂量；上线 AI 订阅系统，可动态调整苹果酸镁+柠檬酸镁比例，为大众提供更加个性化的补镁方案
- 用户对于无添加剂、非转基因清洁标签，软糖、粉剂、即饮小包的补镁剂需求更高

美国镁补充剂市场发展驱动因素

镁已成为美国第二大最常用营养补充剂，科学发现、协同配方和渠道/营销共同推动市场

美国镁补充剂市场的发展是“缺镁普遍 + 功效刚需 + 剂型与协同配方升级 + 渠道与营销放大”的叠加结果。“全民隐性镁缺口”为补镁奠定庞大潜在人群，多项研究的临床证据链覆盖失眠、焦虑、运动抽筋、血糖调控等高频场景，使镁从“微量”升级为“刚需”，品牌以甘氨酸镁软糖、苏糖酸镁即饮粉等高吸收新品升级体验，电商、社交平台、品牌联名、KOL 测评等快速提升产品认知及渗透。

美国消费者膳食补充剂排名 (TOP10)



美国补镁市场增长的驱动因素

政策与行业合规赋能

美国对于矿物质补充剂的监管相对规范，成分标注、剂量上限、宣称范围更清晰；同时，功能性食品 / 饮料中添加镁（如能量棒、功能软糖、运动饮料）成为新风向

功效场景刚需化，证据链完善

积极开展多项研究，验证镁在改善睡眠、缓解焦虑、减少肌肉痉挛、辅助钙吸收与骨健康、提升胰岛素敏感性等方面的作用，与“睡好、减压、强骨、控糖”的健康诉求高度匹配

剂型与协同配方升级

从无机镁转向有机镁，镁与维生素协同配方，既解决单一补充的短板，又拓宽适用人群与场景；软糖、咀嚼片、滴剂等剂型降低服用门槛，吸引年轻群体

渠道与营销放大，认知快速渗透

电商、社交平台、健身社群与短视频的精准种草，加上品牌联名、KOL 测评、临床数据背书，快速提升镁的认知度；同时，“精准营养”取代广谱复合维生素成为趋势，消费者更愿意为有明确靶点的成分付费，进一步助推镁补充剂的爆发

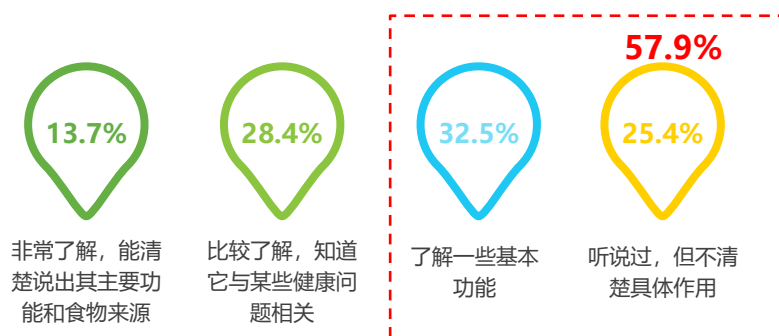
中国消费者已建立“镁”与健康关联的意识，补镁处于快速认知期

已购买补镁剂人群中，超过五成消费者对于镁的了解处于基础阶段，认知广度需提升

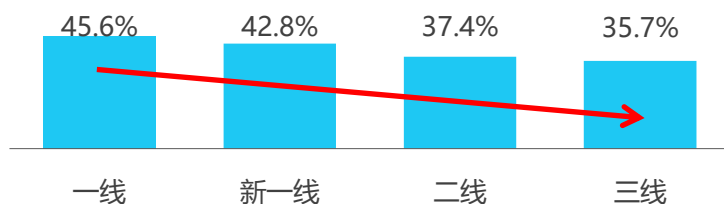
已经购买过补镁剂的人群中，仍有三成消费者表示了解“镁”的一些基本功能，二成消费者表示“听说过，但不清楚具体作用”。对于无机镁和有机镁的不同形态，无机镁的认知相对高于有机镁。有机镁中，柠檬酸镁、牛磺酸镁的认知度相对高于其它有机镁。这显示镁科普仍处初级阶段，有机镁的多场景优势尚未被看见。政府、产业端、药店、医院等应行动起来，让大众从“被动买”变“主动选”，把补镁做成像补钙一样自然的日常决策。

消费者对矿物质“镁”的了解程度

“非常了解” + “比较了解” = 42.1%



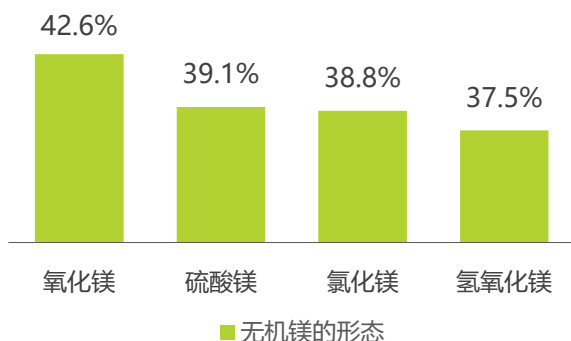
“非常了解” + “比较了解”的占比-分城市级别



矿物质“镁”了解程度随城市级别的下降呈现下降趋势

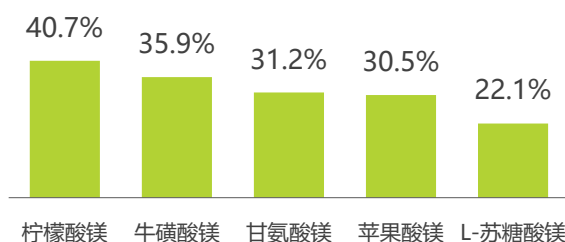
消费者对矿物质“镁”不同形态的认知

无机镁



■ 无机镁的形态

有机镁



■ 有机镁的形态

来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。

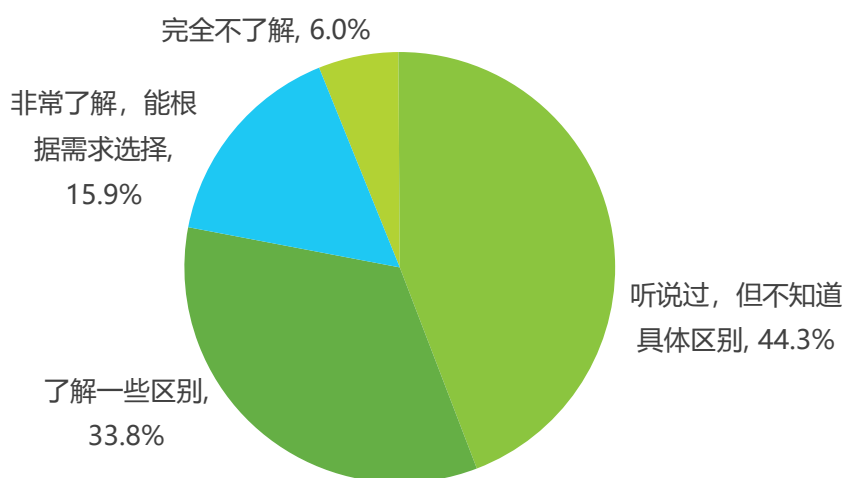
样本：请问以下哪种说法吻合您对矿物质“镁”的了解程度？请问您都知道有以下哪些形态的镁？N=2175。

中国消费者对于“镁”的认知深度处于提升期

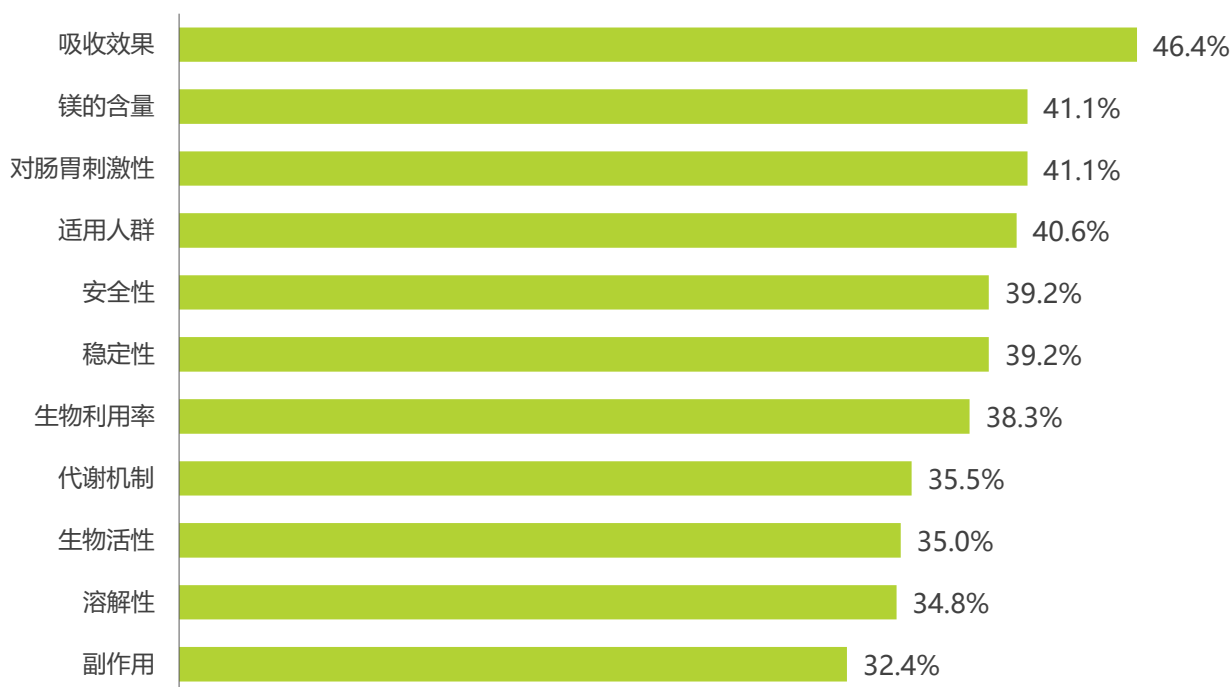
已购买补镁剂人群中，超过七成消费者对于不同形态镁的差异缺乏认知

已经购买过补镁剂的人群中，超过七成消费者表示对于不同形态镁的差异“了解一些或听说过但不清楚”。四成左右消费者认知不同形态镁在吸收效果、镁含量等方面存在差异。对于代谢机制、生物活性、溶解性、副作用等方面的认知排名较后。这显示消费者虽然已经开始购买补镁剂，但是在产品的作用机制，尤其是镁与其它元素的相互作用上了解度不够，仍处于认知深化期。

消费者对不同形态“镁”的区分的了解程度



消费者对不同形态“镁”的差别的认知



来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。

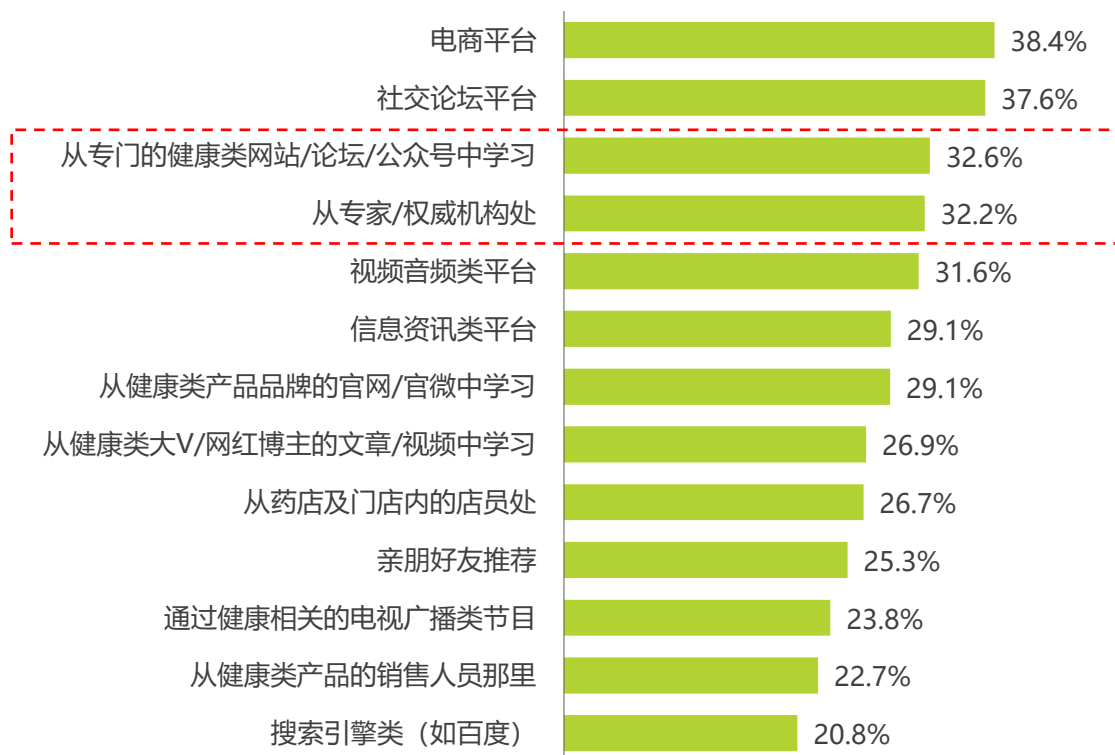
样本：请问以下哪种说法吻合您对矿物质“镁”的了解程度？请问您都知道有以下哪些形态的镁？N=2175。

中国消费者对镁的认知渠道较为分散，镁的科普需多方渠道共同努力

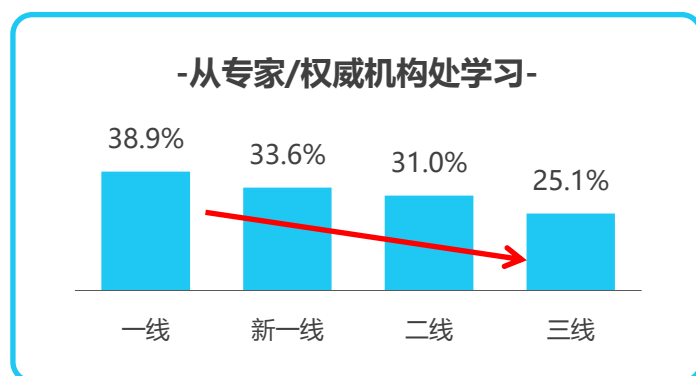
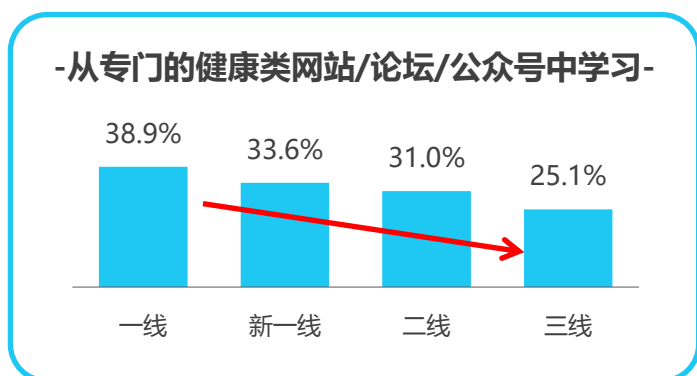
电商平台和社交论坛是主要渠道，健康类网站、专家/权威机构紧随其后

消费者对于镁的信息渠道排名前五为：电商平台、社交论坛、专门的健康类网站/论坛/公众号、专家/权威机构、视频音频平台，人群占比均在30%以上。从城市级别分析，随城市线级的下降，选择健康类网站和专家/权威机构获取镁的信息的人群占比下降。镁科普渠道呈现出碎片化和“下沉”乏力的现象。政府、学会、医院、社区等应该联合起来，形成“线上权威+线下可及”的全线补镁宣教矩阵，让补镁科普下沉到每一级市场。

消费者对于“镁”的信息渠道



消费者对于“镁”的信息渠道-分城市级别



来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。

样本：请问以下哪种说法吻合您对矿物质“镁”的了解程度？请问您都知道有以下哪些形态的镁？N=2175。

中国补镁行业亟需提升认知及临床落地，从产品端到公众端共同发力

消费者对于镁的分类及功效差异认知较浅，提升认知需科研端、产业端等多方共同参与

补镁认知的建立需要科研端、企业端、医院共同配合。对于无机镁和有机镁的优劣势，以及不同类型有机镁的功效，复合镁的优势等认知短板亟需补足。同时，需要加快研究成果转化，提升镁检测的便捷性和准确性。通过全民科普，将镁与睡眠、压力、情绪等健康问题关联起来。教育消费者科学选镁。



顾文涛

- 清华大学博士后
- 健康中国工程营养健康中心主任

中外在补镁这件事上，表面看是“吃法不同”，实际上反映的是**健康认知体系和产业成熟度的结构性代差**。

国外，尤其是欧美地区，补镁行业已经进入“成熟应用期”

- 科研上，早就从“要不要补”转向“哪种镁更适合什么场景”——比如L-苏糖酸镁专注脑健康，甘氨酸镁专注助眠；
- 产品上，有机镁是主流，品牌拼的是吸收率、纯度和临床证据；
- 消费者则是**按需选择**：睡不好就吃甘氨酸镁，运动多就选柠檬酸镁，把它当成日常健康管理的一部分，而不是“治病”。

国内，补镁行业还处在“启蒙萌芽期” 科研有成果、临床不重视、公众认知滞后

- 大众认知相对较浅。全社会对补镁重要性的认知**严重滞后**。
- 营养学、生物化学和预防医学领域的专家发表了大量高质量研究。但这些研究成果**未能有效转化**为临床实践和公众教育
- 市场上仍有大量无机镁产品，吃后肠胃不适，反而让消费者“补镁”产生误解；
- 真正做高生物利用度有机镁的品牌不多。缺乏系统科普，消费者看不懂、不敢买。

中国补镁剂市场呈现“美国品牌主导、有机镁升级”特征

Losoki 复合镁和苏糖酸镁以有机镁为主，通过科学配比提供多种补镁方案

美国品牌凭借原料创新、场景细分与跨境供应链优势，在中国补镁高端赛道保持领先；通过跨境电商输出“睡前镁、情绪镁、运动镁”场景教育，成为市场科普主力。国内厂商已由“无机主导”逐渐转向“有机渗透”，通过原料引进、剂型创新、直播电商等形式开拓市场。

补镁剂品牌的分类-按监管体系划分

代表品牌

国内市场

国家市场监督管理总局（SAMR）批准的“蓝帽子”标志及“国食健字”批准文号。实行严格的注册制或备案制。

哈药集团股份有限公司
HAPHARM GROUP CO., LTD.

汤臣倍健

美国市场

依据《膳食补充剂健康与教育法案》（DSHEA）管理。品牌需确保产品安全、标签真实，并向FDA备案。

Losoki

Puritan's Pride
普丽普莱

欧盟市场

遵循统一的《欧盟食品补充剂法规》。对允许使用的维生素和矿物质形态（包括镁）有正面清单。

Candycare

Doppel
herz

Losoki 品牌特点



LOSOKI乐斯可是海洋之星旗下聚焦全生命周期精准营养的膳食营养补充剂品牌。秉持为消费者持续带来“一点健康”的使命，以“精准营养生活化”为理念，依托与加州大学联合共建海洋之星实验室等全球科研资源，构建覆盖原料筛选、配方研发与效果验证的全链路科研体系，致力于将国际前沿营养科学转化为每个人触手可及的健康起点。

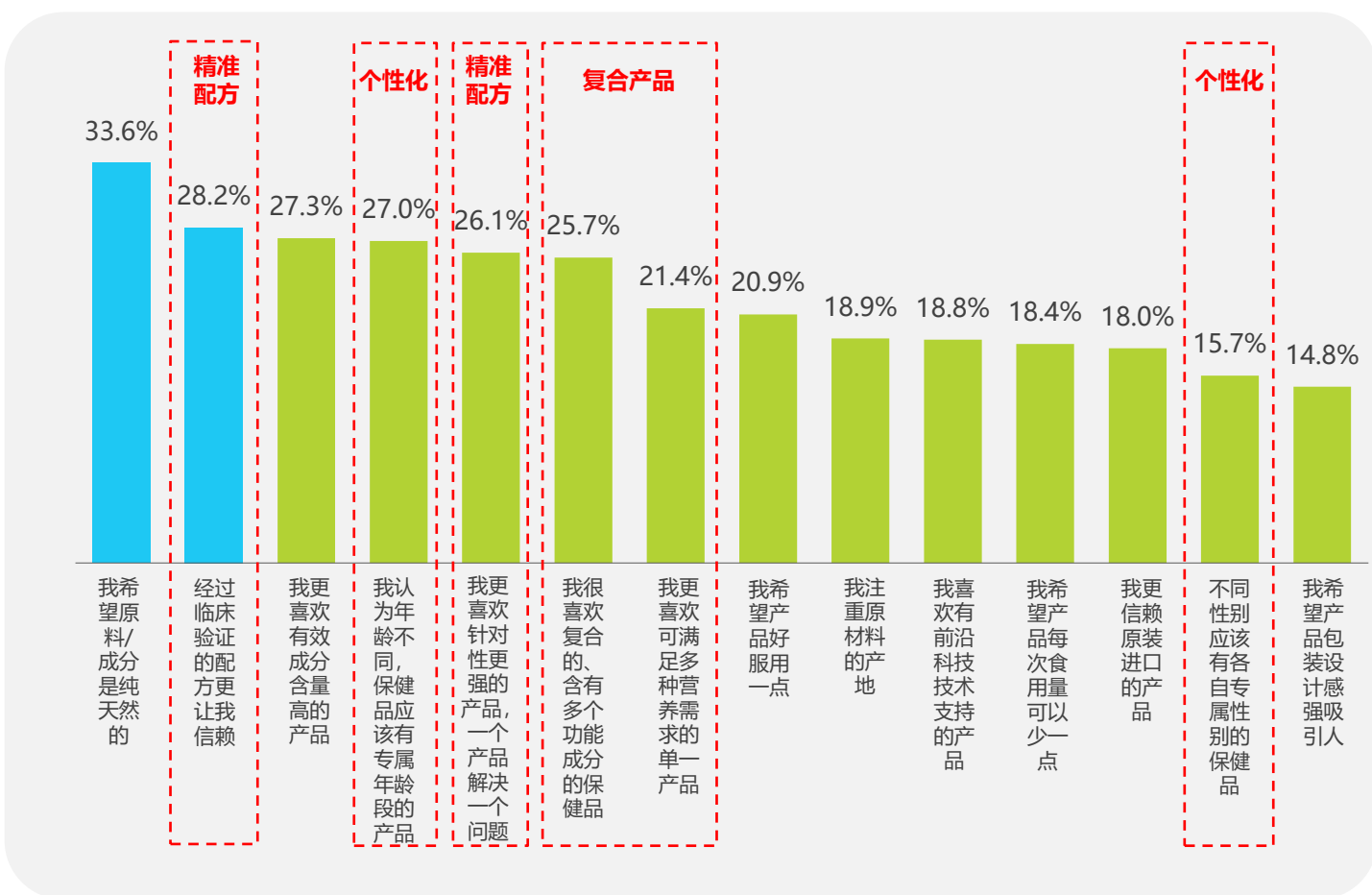
美国原产地生产，生产工厂通过GMP认证。在严格的质量管理体系、规范化生产流程与科学循证基础上，持续保障产品的安全性、有效性与可靠性。

消费者需求更多精准配方、个性化、复合型补镁剂

消费者对于天然成分、临床验证、个性化补镁剂提出需求

消费者对于补镁剂的原料、配方、适用人群均提出需求。原料方面，更希望纯天然原料、注重产品原产地。配方层面，希望经过临床验证、有效成分含量高、复合配方产品。在适用人群方面，希望针对不同年龄、不同性别的人群有专属补镁产品。除此之外，消费者也希望产品方便服用、每次服用量较少，避免忘记服用的情况。这显示补镁剂应持续向“精准配方+个性分装+复合协同”持续升级，如推出男/女/青少年/银发专属小片、微囊粉、即饮条包，从源头到包装全链路创新，才能满足日益细分的市场期待。

消费者对于补镁剂需求



来源：于2025年12月通过艾瑞调研获得。

样本：下面是一些人们对于保健品/膳食营养补充剂的需求语句描述，请选择最吻合您情况的语句？N=2175。

专家观点：补镁剂未来发展趋势

多元剂型、复合配方、个性化方案将是补镁剂升级方向



蔡主任

- 华中科技大学同济
医学院附属协和医院
营养科主任



李成武

- 中科院理学博士
- 大健康消费品行
业研发专家



艾华

- 北京大学第三医院营养学博
士生导师
- 中国抗衰老促进会健康管理
工作委员会委员
- 原中国营养学会运动营养分
会副主任委员兼秘书长

01

剂型多元化与服用愉悦化

打破补镁剂的“药物感”，融入日常生活场景，提升长期服用的依从性。

便捷即享型：粉剂、液体滴剂、即饮饮品或将成为主流。它们易于携带、无需水服（或可溶于任何饮料）、剂量可灵活调整，完美匹配上班、差旅、运动后等快节奏场景。

感官愉悦型：功能性软糖、巧克力/酸奶溶豆等剂型异军突起。通过优化风味和咀嚼感，可吸引更多年轻消费群体、儿童及对传统片剂有抵触心理的人群，让“补镁”成为一种健康零食体验。

靶向作用型：透皮吸收的凝胶、喷雾及高浓度浴盐持续发展。其价值在于绕过胃肠道，直接作用于局部肌肉放松，或通过皮肤吸收实现全身性补充，为肠胃敏感者及寻求即时放松效果的用户提供了新选择。

02

配方协同化与效能最优化

配方中协同不同有机镁形态及特点（如甘氨酸镁助眠、苹果酸镁抗疲劳），供消费者按需选择。

通过“镁+”实现1+1>2的营养协同效应。

镁 + 神经系统成分（如L-茶氨酸、GABA、褪黑素）：针对睡眠与情绪管理。

镁 + 代谢与骨骼成分（如维生素D3/K2、钙、锌）：构建骨骼与代谢健康组合。

镁 + 肠道健康成分（如益生元、益生菌）：关注“肠-脑轴”，从根源改善整体健康。

镁 + 抗氧化网络（如辅酶Q10、维生素E）：协同对抗氧化压力，支持细胞能量与抗衰。

镁+活性B族（如维生素B6、B12 + 叶酸）：健脑、减压、护神经组合

03

方案个性化与场景精细化

不同人群、不同生命阶段、不同健康目标的定制化补镁方案

人群精准细分（靶向性）

运动人群：侧重苹果酸镁/柠檬酸镁 + 电解质的粉剂或泡腾片，支持能量与恢复。

职场高压人群：主打甘氨酸镁/牛磺酸镁 + 适应原草本的缓释片或饮品，专注抗压与舒缓。

银发一族：开发柠檬酸镁/苏糖酸镁 + 维D/K2 + 维生素B12的复合配方，兼顾骨骼、认知与心血管。

孕产期女性：提供专业配比的甘氨酸镁 + 活性叶酸 + 铁的套装，安全支持特殊阶段需求

场景解决方案化：

产品不再只是“镁补充剂”，而是“深度睡眠支持方案”、“运动后恢复方案”、“日常抗压续航方案”

倡议与展望：将“镁营养”纳入国民健康宣传教育

从“监测-内容-平台-政策”四步启动，持续提升“镁营养”认知，加速市场成熟



马向华

江苏省营养学会常务理事

“**全社会对镁的重视性很不足。老百姓普遍认知不够**，并不将其视为日常需要关注和补充的营养素。在医疗界，临床医生对镁比较陌生，重视程度也不高，大家感觉临床对补镁的需求感不强。在学术界，如果关注相关文献，会发现学术界一直在研究和推动镁的重要性，但这种**推动效果不好**，未能有效转化为临床实践和公众认知。做学术研究时会提到镁，但在实际的日常健康和诊疗补充建议中，镁并没有被放在一个常规和重要的位置上。”

消费者对于镁
的认知和关注
亟需提升

64.4%

的成年人膳食镁摄入量低于EAR（平均需要量）

59.2%

的消费者对于镁的了解处于基础水平

50.3%

的消费者不清楚不同形态镁的区别

“监测-内容-平台-政策”四步走，将“镁营养”宣传落到实处，形成常态

1 建立镁营养状况定期调查机制，把握全民镁营养情况的第一手数据，明确镁缺口及镁补充进展



2

将膳食镁摄入方式、有机镁优势、镁与其它元素作用机制等知识通过短视频、图文等方式制作并传播，引发镁缺乏人群的关注及重视



4 将镁知识纳入健康课程，或社区科普、知识讲座中，让“镁营养”知识随手可及



3

电商平台、短视频等媒体通过内容传播、专家科普、KOL测评等方式，把“镁营养”与身体感受直观连接，加强理解



倡议与展望：加强针对中国人群的镁营养状况流行病学调查

关注全民及细分人群镁营养状况，驱动补镁场景化解决方案落地

强化中国人群镁营养研究，开发国人专属补镁方案

通过“**扩面、提速、云传播**”三位一体，将镁营养研究从学术报告变成全民可感、可查、可改的日常健康参考

- 持续开展中国居民营养与健康状况监测（CNHS）与中国健康与营养调查，为政策制定与产业创新提供科学底座

- 逐步提升调查覆盖的地区范围（如将调查扩展至31省）、样本量、间隔时间（如3年进行一次），将多样化人群（如银发族、孕妇、慢性病人群）纳入普查范围

01

持续开展国家级监测项目，提升覆盖面及调研频次

02

医院、研究机构、大学等开展重点人群镁营养状况研究

通过“**扩人群、聚病症、检测方法普及**”的方式，为精准补镁方案提供循证与数据指导

- 扩人群：开展针对运动人群、职场高压人群、孕妇、儿童、银发人群的镁营养研究，验证补镁对运动恢复、考前焦虑、妊娠抽筋、老年跌倒、儿童专注的实效

- 扩病症：聚焦中国高发的“三高+脂肪肝+偏头痛+失眠”，结合膳食营养指南，把镁写进慢病管理指南

- 检测方法普及：推广指尖镁、24小时尿镁、细胞内镁等多种检测方法，提升检测便捷性和可靠性

倡议与展望：在“健康中国2030”战略下，通过科普、定期监测、规范行业标准、打造“食物+补充剂”的补镁网络等多种手段，提升全民镁营养水平



健康中国2030：由“以治病为中心”转变为“以健康为中心”

艾华



- 北京大学第三医院营养学博士生导师
- 中国抗衰老促进会健康管理委员会
- 原中国营养学会运动营养分会副主任委员兼秘书长

“首先是引起重视。把镁加入到全国性的健康营养调查”

李成武



- 中科院理学博士
- 大健康消费品行业研发专家

“我比较推荐第一个是要做科普，符合国家倡导的健康中国2030工程，其次希望企业能和科研端做一些互动，开发更好的产品。将科研成果落地”

冯凤琴



- 浙江大学食品科学与营养系教授，博士生导师
- 杭州市食品安全监督协会副会长
- 浙江省食品添加剂与配料协会专家委员会副主任委员
- 浙江省生物工程学会理事

“现在我们需要开展更多镁相关的研究，并且要把研究结果转化为消费者可感知的科学的结论，来教育和引导我们的市场和消费者”

韩主任



- 上海市第十人民医院 临床营养科主任

“我觉得首先是提升认知，其次是树立行业规范，保证企业生产的产品符合标准；再次可以通过公益性活动的方式进行宣传，比如和社区卫生服务中心、居委会做活动。借助行业协会的力量”



顾文涛

- 清华大学博士后
- 健康中国工程营养健康中心主任

在“镁营养”这件事上，全社会需要一场系统性的觉醒和行动，我提四点建议：

第一，把“镁营养”纳入国家营养教育体系，从娃娃抓起。

在国民健康素养提升行动中，加入镁的基础知识；在《中国居民膳食指南》里，用更通俗的语言强调全谷物、深绿叶菜、坚果的重要性，并明确指出精加工食品对镁的破坏。让“吃粗粮、少喝甜饮料”不只是口号，而是有科学依据的生活方式。

第二，推动临床医学与营养学的深度融合，让医生“会开营养处方”。

在医学院课程和继续教育中，强化微量营养素与慢性病关系的内容；鼓励基层医疗机构开展“功能性营养评估”，把镁缺乏纳入高血压、糖尿病、焦虑症等常见病的辅助管理路径。**未来的家庭医生，不仅要会看病，更要会“看营养”。**

第三，支持高生物利用度镁产品的科研与标准建设。

国家层面设立专项，支持有机镁、特别是新型功能镁的本土化研究和临床验证；同时加快制定**镁补充剂的生物利用度评价标准**，要求产品必须标注“元素镁含量”和吸收形式。让消费者买得明白，用得放心。

第四，打造“食物+补充剂”双轨并行的镁营养支持网络。

一方面，推动农业部门重视**土壤镁平衡**，通过合理施肥提升农作物镁含量，让“饭碗里的营养”真正回归；

另一方面，在社区、养老机构、学校食堂等场景，探索将高镁食材（如藜麦、南瓜子、黑豆）纳入膳食规划，对高风险人群（如老年人、慢病患者）提供**科学指导下的优质镁补充方案**。

LEGAL STATEMENT 法律声明

版权声明

本报告为艾瑞咨询制作，其版权归属艾瑞咨询，没有经过艾瑞咨询的书面许可，任何组织和个人不得以任何形式复制、传播或输出中华人民共和国境外。任何未经授权使用本报告的相关商业行为都将违反《中华人民共和国著作权法》和其他法律法规以及有关国际公约的规定。

免责条款

本报告中行业数据及相关市场预测主要为公司研究员采用桌面研究、行业访谈、市场调查及其他研究方法，部分文字和数据采集于公开信息，并且结合艾瑞监测产品数据，通过艾瑞统计预测模型估算获得；企业数据主要为访谈获得，艾瑞咨询对该等信息的准确性、完整性或可靠性作尽最大努力的追求，但不作任何保证。在任何情况下，本报告中的信息或所表述的观点均不构成任何建议。

本报告中发布的调研数据采用样本调研方法，其数据结果受到样本的影响。由于调研方法及样本的限制，调查资料收集范围的限制，该数据仅代表调研时间和人群的基本状况，仅服务于当前的调研目的，为市场和客户提供基本参考。受研究方法和数据获取资源的限制，本报告只提供给用户作为市场参考资料，本公司对该报告的数据和观点不承担法律责任。



THANKS

艾瑞咨询为商业决策赋能

联合发布：艾瑞咨询、LOSOKI乐斯可、健康中国工程营养健康中心

支持单位：京东健康、喜马拉雅