영양소 / HEALTH NOTES

마그네슘, 합산 범위 확인

상한량의 기준을 꼼꼼하게.

350

기준을 알고, 숫자를 읽다.

01 미국 성인 기준

보충제·의약품의 마그네슘 상한량은 하루 350 mg이에요.

02 식품은 구별

음식에 자연적으로 든 양은 이 상한량에 포함하지 않아요.

03 목표량은 아님

상한량을 매일 채울 필요는 없어요.

복용 중인 약과 건강 상태를 함께 상담하세요.