**多摄入镁可降低脑卒风险**

 曾有流行病学调查和动物实验显示，镁对脑脑卒中有预防作用。2014年2月发表在《Stroke》的一项大规模前瞻性队列研究显示，高镁摄入量与脑卒中险降低相关，但钾和钙的摄入量与脑卒中不相关。

 **背景和目的**：旨在探讨饮食中总的钾、镁、钙摄入量与脑卒中发生之间的相关性。

 **方法**：该前瞻性队列研究在36094名年龄在21~70岁的受试者中进行。研究者通过一种食物频率问卷来评估膳食摄入量。

 **结果**：在12年的随访中共发生631例脑卒中事件。校正混杂因素后，镁摄入量与脑卒中的风险降低（危险比[95％可信区间] 膳食镁摄入量1 00 mg/d, 0.80 [0.67～0.97]；总镁摄入量0.78 [0.65～0.93]）相关。但钾和钙的摄入量与脑卒中不相关。

 **结论**：这项研究支持高镁摄入量与脑卒中风险降低相关。