

# 칼슘 마그네슘

## NUTRIWAY CALCIUM MAGNESIUM

뼈를 튼튼히 하는 목적으로 칼슘의 중요성은 마그네슘에 비해 지나치게 강조되고 있지만, 사실 튼튼한 뼈를 유지하기 위해서는 칼슘 못지 않게 마그네슘이 중요합니다. 마그네슘이 없이는 결코 단단한 뼈가 형성되지 않습니다. 마그네슘은 칼슘의 흡수를 증가시키고, 칼슘이 뼈에 효과적으로 침착되도록 돕는 역할을 하기 때문입니다. 따라서 뉴트리웨이 칼슘 마그네슘 건강기능식품은 칼슘과 마그네슘이 적절하게 배합된 제품으로 뼈에 관한 질병으로 고생하시는 분들에게 적합합니다.

### 왜 칼슘과 마그네슘 건강기능식품인가?

칼슘의 주된 작용은 골격과 치아를 형성하는 것뿐만 아니라 혈액 중의 이온 칼슘에 의해 체내의 대사 기능을 조절하는 것입니다. 또한 신경 내 세포로 유입되어 세포 내의 칼슘 농도가 올라가면 신경 전달 물질이 방출되어 신경 자극의 전달이 이루어지며, 혈청의 칼슘이온은 혈액 응고에 관여하는 프로트롬빈을 활성화하여 피브린 단백질을 합성에 필수적이기 때문에 칼슘이 없는 혈액 응고와 지혈이 이루어질 수 없습니다.

칼슘은 골다공증, 구루병, 골절, 퇴행성 관절증, 불면증이나 신경과민 등을 치료하고 고혈압, 동맥경화, 설사, 당뇨, 알레르기 질환이나 감기를 예방합니다. 체액에서 이온화 된 칼슘은 철분을 세포막 내로 운반합니다. 혈액 응고 작용을 촉진시키며 심근 수축력의 증강, 신경 및 근육의 적당한 흥분을 도와줍니다.

마그네슘은 대부분이 세포 안에서 효소 활성화에 관여하고 세포 내의 충분한 마그네슘은 혈관의 경련과 연축을 방지합니다. 마그네슘은 생체 내 미네랄 농도의 균형을 유지하는데 필수적인 역할을 하고, 신경과 근육의 전위 유지에 반드시 필요하기 때문입니다. 마그네슘은 칼슘과 더불어 천연의 진정제라고 불리워지는 미네랄입니다.

마그네슘은 당질 대사, 지질 대사, 단백질 대사와 핵산의 합성 분해에 관계되는 효소의 활동에 불가결한 미네랄입니다. 체내에서의 인지질 (레시틴)의 합성을 돕고 신장 결석을 예방 및 치료하며 항스트레스 미네랄로써 신경계통의 흥분을 진정시키는 천연의 신경 안정제입니다.

### 뉴트리웨이의 이점

뉴트리라이트는 뉴트리웨이의 제조업자이고 70년 동안 식물을 농축해 높은 품질의 제품 생산을 자랑하는 전세계의 제일가는 비타민, 미네랄과 건강기능식품입니다. 우리만의 보증된 유기농장에서 재배하고 수확하여 가공하는 비타민과 미네랄은 뉴트리웨이 밖에 없습니다. 최고의 자연과 최고의 과학을 위해 직접 씨앗에서부터 건강기능식품이 만들어지기까지의 전체 과정을 관리하고 있습니다.

## 섭취대상자

- **어린이** - 골격이 계속 자라나므로 높은 칼슘을 필요로 합니다. 젖을 먹는 유아일 경우 하루에 300 mg의 칼슘이 필요하고, 인공영양아일 경우에는 하루에 500 mg, 그리고 11세까지의 어린이는 하루에 700 mg에서 900 mg의 칼슘이 필요합니다.
- **십대 청소년** - 사춘기 때는 성장이 아주 빠릅니다. 그러므로 하루에 1000 mg에서 2000 mg의 칼슘을 섭취하도록 해야 합니다.
- **20대 중반까지** - 적당한 칼슘 공급으로 뼈대나 골격이 튼튼할 때입니다. 하루에 800 mg의 칼슘을 필요로 합니다.
- **임산부** - 뱃속의 태아를 위해 많은 양의 칼슘이 필요합니다. 하루에 약 1200 mg 정도의 칼슘을 섭취해야 합니다.
- **수유부** - 수유부도 임산부와 마찬가지로 자신과 아기를 위해 하루에 1200 mg 정도의 칼슘이 필요합니다.
- **노인** - 나이가 들수록 여자와 남자 모두 많은 칼슘을 잃게 되지만 특히 많은 여성이 폐경기 때 거의 모든 칼슘을 잃게 됩니다. 하루에 1000 mg 정도의 칼슘이 필요합니다.
- **폐경 이후의 여성** - 하루에 1200 mg에서 1500 mg의 칼슘이 필요합니다.

## 왜 뉴트리웨이 칼슘 마그네슘인가?

뉴트리웨이 칼슘 마그네슘은 두가지의 미네랄이 균형있게 잘 조합된 미네랄 건강기능식품으로써 우리 식생활에서 부족한 것들을 채워 주며 골다공증의 치료에 특히 좋습니다. 각각의 캡슐에는 천연 미네랄의 원천인 탄산칼슘과 산화마그네슘이 결합되어 있으며, 산화 방지제를 제공하는 파이토펙터 식물 혼합물인 뉴트리라이트 자주개자리 (알팔파) 농축물이 함유되어 있습니다.

- 삼키기 쉬운 정제를 만들기 위해 특별한 뉴트리룩 코팅을 입힘
- 높은 품질의 영양소 공급을 위해 방부제나 인공색소 불첨가
- 효모균, 설탕 또는 유제품 모두 불포함

영양소	영양소 1회 섭취량	영양소 1일 섭취량 (4 캡슐)
탄산칼슘인 칼슘	200 mg	800 mg
산화마그네슘인 마그네슘	135 mg	540 mg
자주개자리 (알팔파) 분말	60 mg	240 mg

**권장 섭취량 및 섭취 방법:** 1일 1-4정. 규칙적인 식사와 더불어 물과 함께 드십시오.

**내용량:** 60 캡슐, 186 캡슐

**주의사항:** 임산부나 수유부에게도 안전합니다. 뚜껑을 잘 닫으신 후 시원하고 건조한 곳 (25°C 이하) 에 보관하십시오.  
다른 비타민이나 건강기능식품과 함께 드셔도 좋습니다.

**보충 건강기능식품:** 더블엑스 종합 비타민 무기질 / 글루코사민 보스웰리아

### 파이토뉴트리언트의 중요성

비타민과 미네랄의 범위를 넘어 자연이 만들어 내는, 다른 영양소들로 가득찬 식물과 과일 또는 야채나 채소를 파이토뉴트리언트라고 합니다. 연구조사 중 파이토뉴트리언트의 높은 식생활이 퇴화적인 질병의 감소를 도와주는 것을 볼 수 있습니다.

그들의 가치있는 본무, 즉 건강을 보호하기 위해, 부가적인 산화 방지제와 다른 파이토뉴트리언트를 위해, 우리의 건강기능식품은 필수적인 비타민, 미네랄과 배타적인 뉴트리라이트 파이토팩터 식물 혼합물과의 결합인 것입니다.

### 자주 물어보는 질문

**Q. 골다공증이란 무엇인가요?**

**A.** 남아있는 뼈에는 구조상으로 아무런 이상이 없으면서 뼈를 형성하는 무기질과 기질의 양이 동일한 비율로 과도하게 감소된 상태를 말합니다. 뼈에 거친 경석이나 스펀지처럼 작은 구멍이 많이 나서 무르고 쉽게 부러지는 상태가 된 것을 말합니다. 이런 상태는 호르몬 질환 등 여러 질환의 증세로도 생기지만 보통은 뼈의 노화 현상으로 생긴 것입니다.

**Q. 왜 마그네슘이 중요한가요?**

**A.** 마그네슘은 반드시 섭취해야 할 무기물질로 인체 내에서 칼슘, 인과 함께 뼈의 대사에 중요한 기능을 하며 아미노산의 활성화와, 단백질의 합성에 결정적인 역할을 합니다. 또한 신경 전달 작용에서 칼슘과 서로 상반되는 작용은 물론 보완 작용을 하기도 하며 근육을 이완시키는 기능을 하기도 합니다.