

什么是神经和肌肉细胞内重要的阳离子？

镁是人类所必需的微量元素，它是细胞内重要的阳离子，多存在于神经与肌肉细胞内，调节神经的感应性与肌肉的收缩。缺镁会引起神经与肌肉的功能失调，出现肌肉震颤、手足抽搐、惊厥等现象。在一般状况下，孕妇镁的摄入量常常不足，即使妊娠期间饮食较为合理，其他营养可能达到供给量标准，但镁仅能满足需要量的60%。一般情况下，孕妇每天平均摄入量269毫克，尿中排出94毫克，粪便中排出215毫克，结果是负平衡。专家建议孕妇每日供给430毫克镁，比正常成年女性多130毫克。我国饮食中草酸、植酸盐和纤维素含量较高，会影响镁的吸收，因此更应注意补充镁。

细胞内液包含哪些液体？细胞内液包含哪些液体

包含哪些液体？我只能说有水。应该是含有哪些物质吧？主要是水，其他还有糖类、蛋白质、一些无机离子等，如钙离子