Магний (Mg)

Служит для образования костной ткани, нервно-мышечной проводимости , участвует в углеводном и белковом обменах. При дефиците возникает нарушение сердечного ритма. Содержится в орехах, бобовых, зелёных овощах.

Магний нужен нам всегда:
Маленьким и взрослым,
Нервам, мышцам и зубам,
Также тканям костным.

Магний – он незаменим,
И что важно - невредим!