

گروه دارویی کیش مدیفارم

مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون یکی از محبوب‌ترین ویتامین‌های روزانه موجود در ایران است که با هدف تأمین کامل نیاز بدن به ویتامین‌ها و مواد معدنی طراحی شده است. این محصول، نتیجه‌ی همکاری علمی و فنی بین شرکت داروسازی کیش مدیفارم و اکسون فارمد ایرانیان است و تحت برند معتبر سوپرایون (Suprabion) به بازار عرضه می‌شود. مولتی دیلی با ترکیبی دقیق از ویتامین‌ها و مینرال‌های ضروری، به حفظ انرژی، تقویت سیستم ایمنی و ارتقای سلامت عمومی بدن کمک می‌کند.

اگر شما نیز احساس خستگی، ضعف، ریزش مو، یا کمبود انرژی در طول روز دارید، احتمالاً بدن‌تان با کمبود ویتامین‌ها مواجه است. در چنین شرایطی، مصرف روزانه مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون می‌تواند بدن را به حالت تعادل بازگرداند.

رژیم‌های غذایی اغلب فاقد مواد مغذی کافی هستند. استفاده از مولتی‌ویتامین‌های معتبر مانند مولتی دیلی، یک انتخاب هوشمندانه برای حفظ سلامت در طول زندگی است.

مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون، ترکیبی از ۱۳ ویتامین و مواد معدنی کلیدی است که هر یک نقشی حیاتی در عملکرد بدن دارند. این محصول با فرمولاسیون متعادل خود، نه تنها کمبودهای تغذیه‌ای را جبران می‌کند، بلکه از بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن مرتبط با تغذیه نادرست پیشگیری می‌نماید. استفاده منظم از این مکمل باعث می‌شود:

- سیستم ایمنی بدن تقویت شود
- انرژی و تمرکز ذهنی افزایش یابد
- عملکرد عضلات و متابولیسم بهبود پیدا کند
- سلامت پوست، مو و ناخن حفظ شود

• از کم‌خونی، پوکی استخوان و خستگی مزمن جلوگیری گردد

سوپرابیون (Suprabion) برندی شناخته‌شده در زمینه مکمل‌های تغذیه‌ای است که سال‌هاست در ایران با همکاری شرکت کیش مدیفارم تولید و به بازار عرضه می‌شود. کیش مدیفارم یکی از پیشرفته‌ترین شرکت‌های داروسازی ایران است که با استانداردهای بین‌المللی GMP و ISO فعالیت می‌کند. این شرکت با تکیه بر فناوری روز و کنترل کیفیت دقیق، محصولاتی تولید می‌کند که از نظر اثربخشی و ایمنی با برندهای جهانی قابل رقابت هستند.

در ادامه به ذکر ترکیبات مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرابیون خواهیم پرداخت که این مواد به صورت پریمیکس از DSM سوئیس وارد و در کارخانه شرکت داروسازی کیش مدیفارم تولید می‌گردد.

نقش این ماده در بدن	مقدار در هر قرص مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرابیون	ترکیبات مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرابیون
تقویت بینایی، سلامت پوست و ایمنی بدن	1200 µg RE	ویتامین A (4000 IU)
کمک به متابولیسم انرژی و عملکرد عصبی	1.5 mg	ویتامین B1 (1.5 mg)
تولید انرژی و سلامت پوست و چشم	1.7 mg	ویتامین B2 (1.7 mg)
بهبود متابولیسم چربی و قند و کاهش خستگی	20 mg	ویتامین B3 (20 mg)
تقویت سیستم عصبی و ساخت گلبول‌های قرمز	2 mg	ویتامین B6 (2 mg)
پیشگیری از کم‌خونی و افزایش انرژی سلولی	6 µg	ویتامین B12 (6 µg)

ویتامین C (100 mg)	100 mg	آنتی اکسیدان قوی برای تقویت سیستم ایمنی
ویتامین D3 (400 IU)	10 µg	جذب کلسیم، سلامت استخوان ها و دندان ها
ویتامین E (30 IU)	20 mg α-TE	آنتی اکسیدان طبیعی برای محافظت از سلول ها
اسید فولیک (400 µg)	0.4 mg	پیشگیری از کم خونی و کمک به تشکیل سلول های جدید
کلسیم (250 mg)	250 mg	حفظ استحکام استخوان و عملکرد عضلات
آهن (18 mg)	18 mg	انتقال اکسیژن و پیشگیری از کم خونی
پانتوتنیک اسید (۱۰ mg)	10 mg	کمک به متابولیسم پروتئین ها و چربی ها
روی (15 mg)	15 mg	تقویت سیستم ایمنی، پوست، مو و ناخن

مزایای اصلی مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرا بیون

- ترکیب متوازن از ۱۳ ویتامین و ماده معدنی ضروری
- تقویت ایمنی بدن در برابر عفونت ها
- کمک به افزایش انرژی و کاهش خستگی روزانه
- محافظت آنتی اکسیدانی از سلول های بدن
- حفظ سلامت استخوان ها، پوست و مو
- مناسب برای خانم ها و آقایان در تمام سنین

موارد مصرف مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرا بیون

مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرا بیون یک مولتی ویتامین کامل است که با ترکیبی از ۱۳ ویتامین و ماده معدنی ضروری، برای حمایت از عملکرد طبیعی بدن طراحی شده است. این محصول با هدف رفع کمبودهای تغذیه ای، تقویت سیستم ایمنی و افزایش سطح انرژی روزانه فرموله شده است.

در ادامه، مهم‌ترین موارد مصرف علمی و کاربردی مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرابیون آورده شده است :

رفع کمبود ویتامین ناشی از بیماری، تغذیه نامناسب یا استرس روزانه: زندگی پرتنش و رژیم‌های غذایی نامتعادل می‌توانند باعث کاهش سطح ویتامین‌ها در بدن شوند. مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرابیون با تأمین ترکیبات حیاتی مانند ویتامین‌های گروه B، C و D به بازسازی ذخایر بدن کمک کرده و علائم کمبود ویتامین‌ها مانند خستگی، رنگ‌پریدگی و کاهش تمرکز را برطرف می‌کند. تأمین نیازهای تغذیه‌ای در سبک زندگی مدرن: بسیاری از افراد، به دلیل رژیم‌های فست‌فودی یا مصرف پایین میوه و سبزیجات، به ویتامین‌های کافی دسترسی ندارند. مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرابیون با فرمول کامل خود، تمام نیازهای روزانه بدن را پوشش داده و به حفظ سلامت عمومی کمک می‌کند.

افزایش انرژی و کاهش خستگی روزانه: ویتامین‌های گروه B1، B2، B3، B6 و B12 موجود در این مکمل، نقش کلیدی در متابولیسم کربوهیدرات‌ها و تولید انرژی دارند. مصرف روزانه این مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرابیون باعث افزایش انرژی، تمرکز و کاهش خستگی ذهنی و جسمی می‌شود به‌ویژه برای افرادی که فعالیت بدنی یا کاری زیاد دارند.

تقویت سیستم ایمنی بدن: وجود ویتامین C، ویتامین D3، و روی در فرمول مولتی دیلی باعث افزایش توان ایمنی بدن در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها می‌شود. این ترکیبات با افزایش فعالیت گلبول‌های سفید و تقویت سد دفاعی بدن، احتمال ابتلا به سرماخوردگی و بیماری‌های ویروسی را کاهش می‌دهند. پیشگیری از کم‌خونی: ترکیب آهن، اسید فولیک و ویتامین B12 در مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرابیون به تولید گلبول‌های قرمز سالم کمک کرده و از

بروز کم‌خونی ناشی از فقر آهن جلوگیری می‌کند. مصرف این مکمل به‌ویژه برای خانم‌ها، نوجوانان و افراد دارای رژیم گیاه‌خواری توصیه می‌شود.

حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها: ویتامین D3 و کلسیم دو عنصر کلیدی در ساختار استخوان هستند. مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون با تأمین این مواد، از پوکی استخوان پیشگیری کرده و به استحکام دندان‌ها کمک می‌کند. مصرف منظم آن در بزرگسالان و افراد مسن باعث بهبود جذب کلسیم و کاهش خطر شکستگی استخوان می‌شود.

تقویت متابولیسم بدن: ویتامین‌های گروه B در کنار زینک و پانتوتنیک اسید، موجب بهبود فرآیند متابولیسم پروتئین‌ها، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها می‌شوند. این ویژگی، مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون را به گزینه‌ای عالی برای افرادی تبدیل کرده است که به دنبال افزایش متابولیسم و کنترل وزن هستند. حفظ سلامت پوست، مو و ناخن: وجود ویتامین‌های A، E، C و زینک در این محصول باعث بهبود بافت پوست، کاهش ریزش مو و تقویت رشد ناخن‌ها می‌شود. ترکیب این آنتی‌اکسیدان‌ها از آسیب رادیکال‌های آزاد جلوگیری کرده و پوست را جوان و شاداب نگه می‌دارد.

محافظت از سیستم قلبی-عروقی: ویتامین‌های C و E با خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی، از اکسید شدن کلسترول LDL و تشکیل پلاک‌های چربی در عروق جلوگیری می‌کنند. مصرف منظم مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون باعث بهبود جریان خون، کاهش التهاب عروقی و پشتیبانی از سلامت قلب می‌شود.

حمایت از عملکرد شناختی و سلامت مغز: ویتامین‌های گروه B به‌ویژه B6، B12 و نیاسین در عملکرد مغزی و تمرکز نقش حیاتی دارند. این ترکیبات با

تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی و بهبود جریان خون مغز، باعث افزایش تمرکز و کاهش استرس ذهنی می‌شوند.

اگرچه مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون برای مصرف روزانه ایمن است، اما استفاده از آن باید با توصیه پزشک یا داروساز انجام شود به‌ویژه در دوران بارداری، شیردهی، یا هنگام مصرف داروهای خاص.

موارد منع مصرف مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون

اگرچه مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون برای اغلب افراد ایمن و مفید است، اما مصرف آن در برخی شرایط باید با احتیاط یا حتی ممنوعیت همراه باشد. مصرف نادرست یا بیش‌ازحد این محصول می‌تواند باعث بروز عوارضی شود که گاه جدی هستند.

مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون حاوی ویتامین‌های محلول در چربی (A، D، E) و مواد معدنی مانند آهن و کلسیم است. این ترکیبات در صورت تجمع بیش از حد در بدن، ممکن است به کبد، کلیه‌ها یا سیستم قلبی-عروقی آسیب برسانند.

بنابراین آگاهی از موارد منع مصرف، نقش مهمی در ایمنی و اثربخشی این مکمل دارد.

در ادامه، مهم‌ترین مواردی که باید در مصرف مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون رعایت شوند آورده شده است:

مصرف هم‌زمان چند مولتی‌ویتامین یا مکمل مشابه: مصرف هم‌زمان بیش از یک مولتی‌ویتامین می‌تواند منجر به تجمع ویتامین‌های محلول در چربی (A، D، E، K) در بدن شود که ممکن است باعث تهوع، افزایش فشار داخل

مجمعه، یا حتی آسیب کبدی گردد. همیشه تنها یک نوع مولتی‌ویتامین مصرف کنید، مگر پزشک دستور دیگری داده باشد.

حساسیت یا آلرژی به ترکیبات محصول: افرادی که سابقه حساسیت به ویتامین‌ها، مواد معدنی یا افزودنی‌های قرص دارند (مثل رنگ‌ها یا طعم‌دهنده‌ها)، نباید بدون مشورت پزشک از مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون استفاده کنند. علائم آلرژی ممکن است شامل کهیر، خارش، تنگی نفس یا تورم لب‌ها و زبان باشد. در صورت بروز هر علامتی، مصرف را قطع و فوراً به پزشک مراجعه کنید.

بیماران مبتلا به بیماری‌های کبدی یا کلیوی: در افرادی که دچار نارسایی کبدی یا کلیوی هستند، متابولیسم و دفع برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی (مثل ویتامین A، آهن و روی) کند می‌شود. تجمع این مواد در بدن می‌تواند باعث آسیب سلولی یا افزایش بار متابولیک بر ارگان‌ها گردد. در این بیماران، فقط با تجویز پزشک باید از مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون استفاده شود.

بیماران مبتلا به هموکروماتوز (افزایش جذب آهن): افرادی که به بیماری‌های ذخیره آهن مانند هموکروماتوز مبتلا هستند نباید مکمل‌هایی با دوز بالای آهن مصرف کنند. زیرا افزایش سطح آهن در خون می‌تواند به کبد و قلب آسیب بزند و خطر دیابت و التهاب مزمن را افزایش دهد. برای این گروه، مولتی‌ویتامین‌های بدون آهن توصیه می‌شود.

هایپرکلسمی یا افزایش سطح کلسیم خون: مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون حاوی ۲۵۰ میلی‌گرم کلسیم و ۴۰۰ IU ویتامین D3 است. در افرادی که دچار افزایش غیرطبیعی سطح کلسیم خون هستند (مانند بیماران

پاراتیروئیدی یا مصرف‌کنندگان داروهای تیازیدی)، استفاده از این مکمل می‌تواند باعث رسوب کلسیم در کلیه و افزایش خطر سنگ کلیه شود.

زنان باردار یا شیرده بدون مشورت پزشک: در دوران بارداری یا شیردهی، نیاز بدن به برخی ویتامین‌ها تغییر می‌کند. مصرف بی‌رویه ویتامین A یا D می‌تواند برای جنین یا نوزاد مضر باشد. تنها پزشک می‌تواند تعیین کند که آیا مولتی دیلی برای شما مناسب است یا باید از مکمل مخصوص بارداری استفاده کنید.

کودکان زیر ۱۲ سال: دوز ترکیبات در مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرابیون مخصوص بزرگسالان تنظیم شده است. مصرف آن در کودکان می‌تواند باعث دریافت بیش از حد ویتامین‌ها شود. برای کودکان باید از مولتی‌ویتامین‌های مخصوص کودکان با دوز متناسب استفاده گردد.

بیماران مبتلا به اختلالات تیروئید: مقادیر بالای زینک و ویتامین D در برخی موارد می‌تواند با جذب ید یا متابولیسم هورمون‌های تیروئیدی تداخل ایجاد کند. افرادی که داروی لووتیروکسین یا ضدتیروئید مصرف می‌کنند، باید مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرابیون را با فاصله حداقل ۴ ساعت از دارو مصرف کنند یا پیش از شروع، با پزشک مشورت نمایند.

افراد دارای سابقه سنگ کلیه: کلسیم و ویتامین D3 اگر بیش از حد مصرف شوند، ممکن است خطر تشکیل سنگ کلیه را افزایش دهند. اگر سابقه سنگ کلیه دارید، مصرف مولتی دیلی را با نظر پزشک و همراه با مصرف کافی آب انجام دهید تا خطر رسوب کاهش یابد.

مصرف‌کنندگان داروهای خاص (ضدانعقاد، ضدافسردگی، فشارخون و...): برخی ویتامین‌ها مانند E و C می‌توانند اثر داروهای ضدانعقاد را افزایش دهند.

همچنین آهن با برخی آنتی‌بیوتیک‌ها یا داروهای تیروئید تداخل دارد. افرادی که داروهای تجویزی مصرف می‌کنند باید پیش از شروع مصرف مکمل غذایی مولتی دیلی سوپراپیون با پزشک یا داروساز مشورت کنند تا از تداخل‌های احتمالی جلوگیری شود.

نکات ایمنی کلی که باید در مورد مصرف مکمل غذایی مولتی دیلی سوپراپیون بدانید:

- هرگز بیش از دوز توصیه‌شده روزانه (۱ قرص) مصرف نکنید.
- از مصرف همزمان با سایر مکمل‌های آهن‌دار یا ویتامین‌های مشابه خودداری کنید.
- در صورت بروز تهوع، سردرد شدید، یا تغییر رنگ ادرار، مصرف را متوقف و پزشک را مطلع کنید.
- در دوران بارداری، شیردهی، یا مصرف داروهای مزمن، مصرف این محصول باید تحت نظر پزشک باشد.

تداخلات دارویی و غذایی مکمل غذایی مولتی دیلی سوپراپیون

مکمل غذایی مولتی دیلی سوپراپیون حاوی ترکیبات فعالی مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هاست. این مواد از طریق دستگاه گوارش جذب شده و در کبد متابولیزه می‌شوند. به همین دلیل، مصرف همزمان آن با برخی داروها یا غذاها ممکن است بر جذب، متابولیسم، یا دفع مواد مؤثره اثر بگذارد و منجر به افزایش یا کاهش اثر داروها شود.

درک درست از تداخلات دارویی به‌ویژه برای افرادی که داروهای مزمن مصرف می‌کنند (مثل داروهای قلب، فشارخون یا دیابت)، اهمیت زیادی دارد.

تداخل دارویی به وضعیتی گفته می‌شود که در آن یک دارو، مکمل یا ماده غذایی باعث تغییر در اثر دارو یا مکمل دیگر می‌شود. این تداخل می‌تواند باعث افزایش اثر (Overdose) یا کاهش اثر (Under-dose) دارو گردد. در مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون، علت اصلی تداخل‌ها معمولاً مربوط به رقابت در جذب مواد معدنی (مثل آهن و کلسیم) یا اثر بر آنزیم‌های متابولیک کبد (به‌ویژه CYP450) است.

در ادامه، داروهایی که می‌توانند با این مکمل تداخل داشته باشند، آورده شده‌اند.

آنتی‌بیوتیک‌ها (تتراسایکلین و سیپروفلوکساسین)

آهن و کلسیم موجود در مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون با این داروها در دستگاه گوارش ترکیب شده و جذب آن‌ها را کاهش می‌دهند. آنتی‌بیوتیک‌ها را ۲ ساعت قبل یا ۴ ساعت بعد از مصرف مولتی دیلی میل کنید.

آنتی‌اسیدها و داروهای ضد رفلاکس معده

آنتی‌اسیدها (مثل آلومینیوم هیدروکسید یا امپرازول) باعث کاهش اسید معده می‌شوند و این موضوع جذب آهن و روی موجود در مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون را مختل می‌کند. توصیه می‌شود مصرف مولتی دیلی را ۲ تا ۳ ساعت قبل یا بعد از داروی ضداسید انجام دهید.

داروهای دیورتیک (ادرارآور)

برخی داروهای دیورتیک مانند فوروزماید یا تیازیدها، باعث افزایش دفع پتاسیم، منیزیم و کلسیم از بدن می‌شوند. مصرف هم‌زمان مولتی دیلی می‌تواند

سطح این مواد را بیش از حد بالا یا پایین ببرد. توصیه می‌شود حتماً پیش از مصرف هم‌زمان، با پزشک مشورت کنید و آزمایش الکترولیت انجام دهید.

داروهای ضدانعقاد خون (وارفارين، آسپرین، کلوپیدوگرل)

ویتامین E موجود در مکمل غذایی مولتی دیلی سوپراپیون خاصیت ضدانعقادی دارد. مصرف هم‌زمان آن با وارفارين یا آسپرین ممکن است خطر خون‌ریزی را افزایش دهد. سطح INR را تحت نظر پزشک نگه دارید و در صورت مشاهده کیودی یا خون‌ریزی غیرعادی، مصرف را قطع کنید.

داروهای تیروئید (لووتیروکسین)

آهن و کلسیم موجود در مولتی دیلی سوپراپیون با جذب لووتیروکسین در روده تداخل دارند و اثر دارو را کاهش می‌دهند. لووتیروکسین را حداقل ۴ ساعت فاصله از مصرف مولتی دیلی میل کنید.

NSAIDs داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی)

داروهایی مانند ایبوپروفن، ناپروکسن یا دیکلوفناک در صورت مصرف با مکمل‌های آهن‌دار، خطر تحریک معده و خون‌ریزی گوارشی را افزایش می‌دهند. در صورت نیاز به مصرف هم‌زمان، حتماً پس از غذا و با معده پر مصرف شود.

رتینوئیدها (ایزوترتینوئین، ترتینوئین)

مصرف هم‌زمان با ویتامین A باعث افزایش خطر مسمومیت با ویتامین A (هیپرویتامینوز) می‌شود. علائم شامل سردرد، تهوع، یا تاری دید است. از مصرف هم‌زمان خودداری کنید مگر با دستور پزشک.

داروهای ضدافسردگی و ضدصرع

برخی داروهای ضدافسردگی و ضدصرع (مثل فنی‌توئین و کاربامازپین) می‌توانند سطح ویتامین D و اسید فولیک بدن را کاهش دهند. در این موارد مصرف مکمل غذایی مولتی دیلی سوپراییون می‌تواند به بهبود سطح ویتامین‌های حیاتی کمک کند، ولی دوز باید توسط پزشک تنظیم شود.

داروهای فشار خون و قلب

برخی از این داروها (مثل دیگوکسین) ممکن است با ویتامین D و کلسیم تداخل کرده و خطر آریتمی قلبی را افزایش دهند. فشار خون و ریتم قلب در مصرف طولانی‌مدت باید کنترل شود.

علاوه بر داروها، برخی غذاها نیز می‌توانند بر جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در مولتی دیلی اثر بگذارند:

گریپ‌فروت

آب گریپ‌فروت با مهار آنزیم‌های کبدی CYP450 باعث افزایش سطح برخی ویتامین‌ها (به‌ویژه ویتامین E و D) در خون می‌شود. از مصرف هم‌زمان مکمل غذایی مولتی دیلی سوپراییون با گریپ‌فروت خودداری کنید.

چای و قهوه

تانن موجود در چای و قهوه مانع جذب آهن و روی می‌شود. مکمل غذایی مولتی دیلی سوپراییون را حداقل یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از نوشیدن چای یا قهوه مصرف کنید.

لبنیات

کلسیم موجود در لبنیات ممکن است با جذب آهن تداخل کند. مولتی دیلی را همراه وعده غذایی حاوی پروتئین و سبزیجات مصرف کنید، نه با لبنیات.

فیبر بالا یا سبوس گندم

مصرف زیاد فیبر، جذب ویتامین‌های محلول در چربی (A، D، E) را کاهش می‌دهد. مکمل غذایی مولتی دیلی سوپراپیون را با وعده‌های کم‌فیبر یا متوسط مصرف کنید.

برای جذب بهتر و پیشگیری از تداخل، بهتر است مولتی دیلی سوپراپیون هر روز در یک ساعت مشخص همراه وعده غذایی اصلی (نه با معده خالی) مصرف شود. در صورت مصرف هم‌زمان با داروهای دیگر، حتماً زمان‌بندی مصرف را با پزشک یا داروساز تنظیم کنید.

مصرف مکمل غذایی مولتی دیلی سوپراپیون در دوران بارداری و

شیردهی

دوران بارداری و شیردهی، یکی از حساس‌ترین مراحل زندگی بانوان است که در آن نیاز بدن به ویتامین‌ها و مواد معدنی افزایش می‌یابد. در این دوران، سلامت مادر و رشد طبیعی جنین یا نوزاد به دریافت کافی مواد مغذی وابسته است. از این رو بسیاری از بانوان به دنبال مکمل‌های ایمن و کامل برای تأمین این نیاز هستند.

مکمل غذایی مولتی دیلی سوپراپیون با داشتن ترکیبی متعادل از ویتامین‌ها و مینرال‌های ضروری، می‌تواند در تأمین برخی نیازهای تغذیه‌ای دوران بارداری و

شیردهی مفید باشد — اما تنها در صورتی که با تجویز و زیر نظر پزشک مصرف شود.

در این دوران، بدن مادر علاوه بر نیاز طبیعی خود، باید مواد مغذی کافی برای رشد جنین و ترشح شیر نیز فراهم کند. کمبود ویتامین‌ها می‌تواند باعث مشکلاتی مانند ضعف، کم‌خونی، پوکی استخوان، یا کاهش کیفیت شیر مادر شود. مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون حاوی ویتامین‌هایی است که نقش کلیدی در این دوره دارند:

- اسید فولیک (Folic Acid) برای پیشگیری از نقص لوله عصبی در جنین
- آهن برای پیشگیری از کم‌خونی
- کلسیم و ویتامین D3 برای تشکیل استخوان و دندان‌های سالم جنین
- ویتامین C و روی برای تقویت ایمنی مادر و نوزاد

با وجود ترکیبات مفید، مصرف بی‌رویه‌ی مولتی‌ویتامین‌ها در بارداری می‌تواند خطرناک باشد. برخی از ویتامین‌های محلول در چربی مانند A و D در بدن تجمع می‌یابند و در دوزهای بالا می‌توانند برای جنین یا نوزاد مضر باشند.

ویتامین A در دوزهای بالاتر از ۵۰۰۰ IU در روز ممکن است باعث نقایص مادرزادی شود. در حالی که مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون حاوی ۴۰۰۰ IU ویتامین A است، مصرف هم‌زمان آن با مکمل‌های دیگر یا رژیم‌های غذایی غنی از ویتامین A (مثل جگر) باید با احتیاط انجام شود.

رده ایمنی در بارداری (Pregnancy Category)

براساس ارزیابی FDA، ترکیبات مولتی‌ویتامین‌ها معمولاً در رده ایمنی A یا B قرار دارند، به شرطی که در دوز توصیه‌شده مصرف شوند.

در مورد مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون، هیچ منع قطعی وجود ندارد، اما به دلیل ترکیب چند ماده با اثرات تجمعی، لازم است مصرف فقط با نظر پزشک انجام گیرد.

تنها در صورتی از مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون استفاده کنید که پزشک آن را به عنوان مکمل جایگزین یا تکمیلی تجویز کند. از مصرف همزمان آن با مکمل‌های دیگر بارداری که حاوی آهن یا ویتامین A هستند خودداری نمایید.

در صورت تهوع صبحگاهی، بهتر است قرص را بعد از وعده ناهار میل کنید تا جذب بهتر و تحمل گوارشی بیشتری داشته باشد. برای پیشگیری از کم‌خونی، مصرف منظم آب و مواد فیبردار مانند سبزیجات و میوه توصیه می‌شود.

در دوران شیردهی، نیاز بدن مادر به مواد مغذی حتی بیشتر از دوران بارداری است، زیرا باید ترکیبات ضروری شیر را نیز تأمین کند. مصرف روزانه مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون در این مرحله می‌تواند:

- انرژی مادر را حفظ کند
- از ریزش مو پس از زایمان جلوگیری کند
- کیفیت تغذیه‌ای شیر را بهبود بخشد
- سیستم ایمنی مادر را تقویت نماید

اما همچنان رعایت نکات زیر ضروری است:

- از مصرف همزمان با مکمل‌های دیگر خودداری شود.
- اگر نوزاد علائمی مانند نفخ یا حساسیت پوستی نشان داد، مصرف مکمل باید متوقف و با پزشک مشورت شود.

- در دوران بارداری و شیردهی، مصرف مولتی دیلی فقط باید توسط پزشک یا متخصص زنان تأیید شود.
- از مصرف بیش از یک قرص در روز خودداری کنید.
- اگر از مکمل‌های دیگر (مثل امگا ۳ یا ویتامین D جداگانه) استفاده می‌کنید، زمان مصرف آن را با پزشک هماهنگ کنید.
- برای جذب بهتر، قرص را با وعده غذایی اصلی و آب کافی میل کنید.

مکمل غذایی مولتی دیلی سوپراپیون می‌تواند در بارداری و شیردهی به عنوان یک منبع عالی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید باشد، اما دوز و مدت مصرف آن باید حتماً توسط پزشک تعیین شود. رعایت تعادل در مصرف و پرهیز از استفاده خودسرانه، کلید سلامت مادر و نوزاد است.

میزان مصرف و نحوه نگهداری مکمل غذایی مولتی دیلی

سوپراپیون

برای بهره‌مندی کامل از مزایای مکمل غذایی مولتی دیلی سوپراپیون، رعایت دوز و شیوه مصرف صحیح بسیار مهم است. این مکمل با فرمولی متعادل طراحی شده تا نیاز روزانه بدن به ویتامین‌ها و مواد معدنی را بدون ایجاد خطر تجمع یا مسمومیت تأمین کند.

در ادامه به ذکر نکاتی در خصوص میزان و نحوه مصرف توصیه‌شده مکمل غذایی مولتی دیلی سوپراپیون خواهیم پرداخت:

دوز معمول بزرگسالان: روزانه یک قرص از مکمل غذایی مولتی دیلی سوپراپیون همراه با وعده غذایی اصلی (ترجیحاً ناهار) و یک لیوان آب میل شود. قرص را به‌طور کامل ببلعید؛ از خرد کردن یا جویدن آن خودداری کنید.

مصرف قرص با غذا به جذب بهتر و کاهش عوارض گوارشی (مانند تهوع یا سوزش معده) کمک می‌کند. سعی کنید مکمل را هر روز در یک ساعت ثابت مصرف کنید تا بدن به دریافت منظم آن عادت کند. مصرف منظم و روزانه برای اثرگذاری کامل ضروری است.

مصرف بیش از یک قرص مکمل غذایی مولتی ویلی سوپرایون در روز توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است منجر به تجمع ویتامین‌های محلول در چربی (A، D، E) یا آهن در بدن شود. این تجمع می‌تواند عوارضی مانند تهوع، سردرد، خستگی مفرط یا در موارد نادر، آسیب کبدی ایجاد کند. علائم مصرف بیش از حد ممکن است شامل:

- تهوع و استفراغ
- درد شکم یا تغییر در رنگ ادرار
- ریزش مو و خشکی پوست
- خستگی غیرعادی یا گیجی

مصرف هم‌زمان با لبنیات یا چای و قهوه توصیه نمی‌شود، زیرا جذب آهن را کاهش می‌دهند.

مصرف همراه با وعده غذایی حاوی پروتئین و سبزیجات (مثل مرغ، ماهی، یا سالاد تازه) جذب مواد معدنی را بهبود می‌دهد.

نوشیدن آب کافی در طول روز، به دفع ترکیبات اضافی و پیشگیری از سنگ کلیه کمک می‌کند.

برای حفظ کیفیت و اثربخشی قرص‌ها، شرایط نگهداری صحیح بسیار مهم است:

- در دمای کمتر از ۳۰ درجه سانتی‌گراد و دور از نور مستقیم خورشید نگهداری شود.
- از قرار دادن بسته مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون در محیط مرطوب (مثل آشپزخانه یا حمام) خودداری کنید، زیرا رطوبت می‌تواند باعث تغییر رنگ یا تجزیه قرص‌ها شود.
- اشعه UV می‌تواند ویتامین‌های حساس مانند ویتامین A ، D و C را تجزیه کند. بسته را همیشه در جعبه اصلی نگه دارید.
- مولتی‌ویتامین‌ها به دلیل طعم و ظاهر رنگی ممکن است برای کودکان جذاب باشند، اما مصرف بیش از حد می‌تواند خطرناک باشد. حتماً بسته را در جای امن نگه دارید.
- پیش از مصرف، تاریخ انقضای درج‌شده روی جعبه را بررسی کنید. مصرف مکمل منقضی‌شده ممکن است اثربخشی کمتری داشته باشد یا حتی مضر باشد.
- اگر یک نوبت مصرف را فراموش کردید، به محض یادآوری آن را مصرف کنید. اما اگر به زمان دوز بعدی نزدیک هستید، از مصرف دو قرص در یک روز خودداری نمایید.
- برای جلوگیری از تداخل، حداقل ۲ ساعت بین مصرف مولتی دیلی و داروهای دیگر فاصله بگذارید.
- از نگهداری قرص‌ها در خودرو یا محیط‌های گرم خودداری کنید.
- در صورت تغییر رنگ، بوی غیرعادی یا خرد شدن قرص‌ها، از مصرف آن خودداری نمایید.
- برای بهترین نتیجه، مصرف مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون را با یک رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی منظم همراه کنید.

مصرف صحیح و منظم مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون به صورت روزانه یک قرص همراه غذا، می‌تواند سطح انرژی بدن را افزایش داده، ایمنی را تقویت کند و از کمبود ویتامین‌ها جلوگیری نماید. در کنار رعایت دوز مصرفی و شرایط نگهداری مناسب، مشورت با پزشک برای افرادی که بیماری زمینه‌ای یا داروی خاصی مصرف می‌کنند ضروری است.

مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون (FAQ) سوالات متداول

در دنیای امروز، انتخاب یک مکمل تغذیه‌ای مناسب دیگر به سادگی گذشته نیست. تنوع بالای محصولات، تفاوت در ترکیبات، توصیه‌های متفاوت از سوی پزشکان و تبلیغات گسترده، باعث می‌شود بسیاری از مصرف‌کنندگان هنگام خرید یا مصرف دچار ابهام شوند. به همین دلیل، بخش سوالات متداول مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون با هدف پاسخ به واقعی‌ترین و رایج‌ترین پرسش‌های مردم طراحی شده است تا مسیر تصمیم‌گیری آگاهانه‌تر و مطمئن‌تر را برای هر فرد فراهم کند.

بسیاری از افراد هنگام شروع مصرف مکمل‌ها پرسش‌هایی دارند مانند: آیا این محصول برای من مناسب است؟ آیا با داروهای دیگر تداخل دارد؟ چه زمانی باید مصرف شود؟ آیا باعث چاقی یا لاغری می‌شود؟ این سوال‌ها کاملاً طبیعی‌اند، چون هر بدن، رژیم غذایی و سبک زندگی متفاوت است. پاسخ دقیق و علمی به این پرسش‌ها می‌تواند از بروز نگرانی، مصرف نادرست یا حتی عوارض احتمالی جلوگیری کند.

درج این بخش در توضیحات محصول مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون به مصرف‌کنندگان کمک می‌کند تا با درک بهتر از کارکرد مکمل، روش صحیح مصرف و محدودیت‌های احتمالی آن، تصمیمی مسئولانه و آگاهانه بگیرند. این

همان هدف اصلی شرکت کیش مدیفارم است: افزایش سلامت عمومی از طریق آموزش، شفافیت و تولید محصولات قابل اعتماد.

- مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون برای چه افرادی مناسب است؟
این مکمل برای بزرگسالانی که دچار خستگی، استرس روزمره، ضعف سیستم ایمنی یا کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند طراحی شده است. مصرف روزانه آن به حفظ انرژی، تقویت تمرکز و سلامت عمومی بدن کمک می‌کند.
- آیا مصرف مولتی دیلی سوپرایون باعث افزایش اشتها می‌شود؟
خیر، این مکمل به‌طور مستقیم اشتها را افزایش نمی‌دهد، اما با بهبود متابولیسم و رفع کمبودهای تغذیه‌ای ممکن است باعث تنظیم طبیعی اشتها شود.
- بهترین زمان مصرف قرص مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرایون چه موقع است؟
بهرتر است روزانه یک عدد قرص همراه با وعده غذایی اصلی (صبحانه یا ناهار) مصرف شود تا جذب ویتامین‌های محلول در چربی بهتر انجام گیرد.
- آیا می‌توان هم‌زمان با مکمل‌های دیگر (مثل ویتامین C یا کلسیم) استفاده کرد؟
در صورت نیاز پزشک یا متخصص تغذیه بله، اما باید فاصله زمانی بین مصرف مکمل‌ها رعایت شود تا جذب مواد معدنی مختل نشود.
- آیا مولتی دیلی سوپرایون باعث افزایش وزن می‌شود؟
خیر، این محصول کالری قابل‌توجهی ندارد و تأثیری مستقیم بر وزن

ندارد. تنها در صورت وجود کمبود تغذیه‌ای، بدن با دریافت مواد ضروری عملکرد طبیعی خود را بازمی‌یابد.

- مصرف طولانی‌مدت مکمل غذایی مولتی دیلی سوپراپیون ضرری دارد؟ در دوز توصیه‌شده (روزانه یک عدد) کاملاً ایمن است. با این حال، برای مصرف بیش از سه ماه بهتر است پزشک یا داروساز وضعیت شما را بررسی کند.

- آیا مصرف مولتی دیلی سوپراپیون برای افراد دیابتی مجاز است؟ بله، اما بهتر است قبل از شروع مصرف با پزشک مشورت شود، زیرا برخی ویتامین‌ها ممکن است در متابولیسم قند نقش داشته باشند.
- آیا می‌توان این مکمل را در دوران بارداری مصرف کرد؟ نه به‌صورت خودسرانه، مگر با تجویز پزشک متخصص زنان.

نتیجه‌گیری و جمع‌بندی | مولتی دیلی سوپراپیون

مکمل مولتی دیلی سوپراپیون، ترکیبی هوشمند و علمی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است که به‌منظور تأمین نیاز روزانه بدن در شرایط پرتنش زندگی مدرن طراحی شده است. این محصول با فرمولاسیونی متعادل، بدن را در برابر استرس، آلودگی، خستگی مزمن، ضعف ایمنی و رژیم‌های غذایی ناکامل محافظت می‌کند. مصرف منظم آن، به‌ویژه در افراد پرکار، دانشجویان، سالمندان و افرادی که رژیم غذایی محدودی دارند، موجب بهبود تمرکز، افزایش انرژی و ارتقای عملکرد سیستم ایمنی می‌شود.

یکی از ویژگی‌های مهم مکمل مولتی دیلی سوپراپیون، استفاده از پیریمیکس‌های ویتامینی شرکت معتبر DSM است. مواد اولیه وارداتی DSM با استانداردهای بالای ایمنی، خلوص و پایداری تولید می‌شوند و پس از ورود به

ایران، توسط شرکت داروسازی کیش مدیفارم در شرایط کنترل شده و تحت اصول GMP فرموله، تولید و بسته بندی می گردند. این همکاری، تضمینی بر کیفیت، اثربخشی و ایمنی محصولات سوپرابیون در بازار ایران است.

در واقع، فلسفه تولید مولتی دیلی سوپرابیون بر پایه سه اصل استوار جبران کمبود ریزمغذی ها در رژیم های غذایی روزمره، افزایش توان و انرژی جسمی و ذهنی و پیشگیری از تحلیل سیستم ایمنی و خستگی مزمن است.

این مکمل با داشتن ترکیباتی مانند ویتامین های گروه B، ویتامین C، ویتامین D، زینک، منیزیم و آهن، به صورت هم افزا عمل کرده و به حفظ سلامت عمومی بدن کمک می کند. جذب مناسب و ترکیب علمی عناصر مکمل غذایی مولتی دیلی سوپرابیون، باعث می شود مصرف کنندگان در مدت کوتاهی تأثیر آن را در سطح انرژی، تمرکز ذهنی و حتی بهبود خلق و خو احساس کنند.

علاوه بر این، یکی از توصیه های مهم برای تکمیل برنامه تغذیه ای و مراقبت از سلامت استخوان ها، استفاده از مکمل های حاوی کلسیم سیترات است. در همین راستا، شرکت اکسون فارمد ایرانیان محصولی تخصصی و مکمل به نام کلسیترا (Calcitra) را ارائه کرده است. کلسیم یکی از عناصر کلیدی در استحکام استخوان ها و دندان ها است و نقش حیاتی در عملکرد عضلات و سیستم عصبی دارد. از میان املاح مختلف کلسیم، ملح سیترات به دلیل جذب بالاتر، تحمل گوارشی بهتر و کاهش ریسک تشکیل سنگ کلیه، انتخاب برتری محسوب می شود. محصول کلسیترا سوپرابیون با ترکیبات کامل شامل ویتامین D3، منیزیم و زینک، به صورت تخصصی برای جبران کمبود کلسیم و حفظ سلامت استخوان ها طراحی شده است.

به این ترتیب، ترکیب هوشمندانه‌ی مصرف مولتی دیلی سوپراییون برای تأمین ریزمغذی‌های عمومی بدن و کلسیترا برای حمایت از سلامت استخوان‌ها، می‌تواند رویکردی جامع برای حفظ انرژی، تمرکز و قدرت جسمی در تمام سنین باشد.