

گروه دارویی کیش مدیفارم

قرص جویدنی ویتامین C سوپرابیون (Vitamin C Suprabion 500 mg) یکی از محبوب‌ترین مکمل‌های تقویتی در ایران است که با هدف افزایش مقاومت بدن، مقابله با استرس‌های محیطی و پیشگیری از بیماری‌های فصلی طراحی شده است. هر قرص حاوی ۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین C خالص است که به صورت ترکیب آسکوربیک اسید کوتد و سدیم آسکوربات فرموله شده تا جذب بهتر و طعم خوشایندتری داشته باشد.

بدن ما روزانه با میلیون‌ها مولکول مخرب موسوم به رادیکال‌های آزاد روبه‌رو است؛ عواملی که پیری زودرس، کاهش انرژی، ضعف سیستم ایمنی و حتی ابتلا به بیماری‌های مزمن را تسریع می‌کنند. قرص جویدنی ویتامین C سوپرابیون با خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی، این رادیکال‌ها را خنثی کرده و از سلول‌ها محافظت می‌کند.

شرکت کیش مدیفارم با همکاری شرکت DSM سوئیس – پیشگام جهانی در تولید مواد اولیه مکمل‌های دارویی – این محصول را تحت استانداردهای بین‌المللی GMP تولید و در بسته‌بندی‌های ۳۶ عددی عرضه کرده است.

با مصرف روزانه یک عدد از قرص جویدنی ویتامین C سوپرابیون خوش طعم و بدون اسیدیته ناخوشایند، می‌توانید به طور طبیعی از بدن خود در برابر عفونت‌ها، خستگی و کمبود انرژی محافظت کنید.

موارد مصرف قرص جویدنی ویتامین C سوپرابیون

ویتامین C یکی از ویتامین‌های حیاتی و محلول در آب است که نقش گسترده‌ای در تقویت سیستم ایمنی، تولید کلاژن، ترمیم بافت‌ها و مقابله با استرس اکسیداتیو دارد. قرص جویدنی ویتامین C سوپرابیون با دوز ۵۰۰ میلی‌گرم، از طریق ترکیب دو فرم آسکوربیک اسید کوتد (Ascorbic Acid Coated) و سدیم آسکوربات (Sodium Ascorbate)، جذب مناسبی در دستگاه گوارش دارد و به دلیل داشتن پوشش کوتد، فاقد طعم ترش یا تلخ معمول ویتامین C است.

این مکمل، برای بزرگسالان و نوجوانانی که در معرض استرس، آلودگی، کم‌خوابی یا ضعف سیستم ایمنی هستند، گزینه‌ای ایده‌آل به شمار می‌رود. در ادامه به موارد مصرف اصلی (On-label) قرص جویدنی ویتامین C سوپرابیون خواهیم پرداخت:

تقویت سیستم ایمنی بدن: ویتامین C فعالیت سلول‌های ایمنی (نوتروفیل‌ها و لنفوسیت‌ها) را افزایش داده و مقاومت بدن را در برابر ویروس‌ها و باکتری‌ها بالا می‌برد.

پیشگیری و کاهش دوره سرماخوردگی و آنفلوآنزا: مطالعات نشان می‌دهد مصرف منظم قرص جویدنی ویتامین C سوپرابیون می‌تواند شدت و طول مدت سرماخوردگی را کاهش دهد.

سلامت پوست، مو و ناخن‌ها: ویتامین C با افزایش سنتز کلاژن و محافظت از سلول‌های پوست در برابر اشعه UV، باعث شفافیت و جوانی پوست می‌شود.

افزایش جذب آهن از غذاهای گیاهی: با تبدیل آهن فریک به فرم فروس، جذب آن در روده را تا چند برابر افزایش می‌دهد و از کم‌خونی فقر آهن جلوگیری می‌کند.

ترمیم سریع‌تر زخم‌ها و بافت‌های آسیب‌دیده: ویتامین C برای ساخت بافت همبند و بازسازی زخم‌ها ضروری است.

محافظت از سلامت قلب و عروق: خاصیت آنتی‌اکسیدانی قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون از اکسیداسیون LDL جلوگیری کرده و خطر تصلب شرایین را کاهش می‌دهد.

کاهش استرس و خستگی ذهنی: ویتامین C در تنظیم ترشح هورمون‌های استرس نقش دارد و به حفظ تمرکز و انرژی کمک می‌کند.

حفظ سلامت لثه‌ها: کمبود ویتامین C یکی از علل اصلی خونریزی و التهاب لثه‌ها است؛ مصرف روزانه آن از این مشکل جلوگیری می‌کند.

پیشگیری از اسکوربوت: در موارد کمبود شدید، قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون می‌تواند کمبود این ویتامین را جبران کند.

موارد مصرف (Off-label) قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون با نظر پزشک یا متخصص تغذیه

- کمک به کاهش علائم آلرژی و التهابات پوستی
- محافظت از بدن در برابر اثرات مضر سیگار و آلودگی هوا
- حمایت از سیستم ایمنی در دوران نقاهت پس از بیماری یا جراحی
- کمک به بهبود عملکرد ورزشی در ورزشکاران

مصرف قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون ن مکمل برای اهداف درمانی باید تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه انجام شود، به‌ویژه در افراد با بیماری‌های زمینه‌ای یا در حال مصرف داروهای خاص.

موارد منع مصرف قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون

اگرچه قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون یک مکمل ایمن و غیرنسخه‌ای است، اما مصرف آن در برخی افراد باید با احتیاط یا طبق نظر پزشک انجام شود. دوز بالای ویتامین C در بدن معمولاً دفع می‌شود، اما در شرایط خاص می‌تواند باعث تجمع یا ایجاد عوارض شود. در ادامه به ذکر برخی از موارد منع مصرف (این فرآورده می‌پردازیم:

افراد مبتلا به سنگ کلیه (به‌ویژه از نوع اگزالات): مصرف طولانی‌مدت دوز بالای ویتامین C ممکن است باعث افزایش دفع اگزالات در ادرار و در نتیجه افزایش خطر تشکیل سنگ کلیه شود.

بیماران با نارسایی کلیوی یا عملکرد ضعیف کلیه: بدن این افراد قادر به دفع کامل متابولیت‌های ویتامین C نیست و احتمال تجمع وجود دارد.

افراد با کمبود آنزیم: G6PD مصرف دوز بالا از قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون و دیگر برندهای ویتامین سی می‌تواند همولیز گلبول‌های قرمز را در این بیماران تشدید کند.

افراد با آلرژی یا حساسیت به ترکیبات مکمل: در صورت بروز خارش، کهیر یا واکنش آلرژیک، مصرف باید بلافاصله قطع و به پزشک مراجعه شود.

موارد احتیاط (Precautions) قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون

مصرف بیش از ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز بدون تجویز پزشک توصیه نمی‌شود. در صورت بروز علائمی مانند سوزش معده، تهوع یا اسهال، مقدار مصرف را کاهش دهید. برای جذب بهتر، قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون را همراه غذا یا پس از وعده اصلی میل کنید. از جویدن قرص با معده خالی خودداری شود تا تحریک معده رخ ندهد. در صورت ادامه علائم آلرژیک یا مشکلات گوارشی، مصرف را متوقف کرده و به داروساز یا پزشک مراجعه نمایید.

بیماران دیابتی: مصرف زیاد و طولانی‌مدت ویتامین C ممکن است باعث تداخل در نتایج آزمایش قند خون یا افزایش جزئی قند ادرار شود.

افراد با فشار خون بالا یا مصرف‌کنندگان داروهای مدر: به دلیل خاصیت اسموتیک ویتامین C، مصرف بیش از حد ممکن است تعادل الکترولیتی بدن را تغییر دهد.

بیماران هموکروماتوز (تجمع آهن): چون ویتامین C جذب آهن را افزایش می‌دهد، باید در این بیماران با احتیاط مصرف شود.

دوران بارداری و شیردهی: مصرف قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون باید طبق توصیه پزشک انجام شود، زیرا دوزهای بسیار بالا ممکن است باعث تحریک معده یا تغییرات متابولیکی شود.

تداخلات دارویی و غذایی قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون

درک مفهوم «تداخل دارویی» برای مصرف ایمن مکمل‌ها اهمیت زیادی دارد. تداخل زمانی رخ می‌دهد که مصرف همزمان یک مکمل با دارو یا ماده غذایی دیگر، باعث افزایش یا کاهش اثر آن دارو یا مکمل شود. قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون، به دلیل نقش فعال در متابولیسم کبدی و اثر بر جذب روده‌ای برخی مواد، می‌تواند با بعضی داروها یا ترکیبات غذایی تداخل خفیف تا متوسط ایجاد کند. تداخلات دارویی شناخته‌شده:

آسپرین و داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAIDs): مصرف همزمان با ویتامین C ممکن است باعث افزایش دفع آن از طریق ادرار شود و در نتیجه سطح پلاسمایی ویتامین C کاهش یابد. توصیه می‌شود قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون با فاصله حداقل ۲ ساعت از داروهای ضدالتهاب مصرف شود.

داروهای ضدانعقاد خون (وارفارین، هپارین): دوزهای بالای ویتامین C (بیش از ۱ گرم در روز) ممکن است اثر ضدانعقادی را کاهش دهد. در مصرف همزمان باید سطح INR به طور منظم کنترل شود.

داروهای ضدویروس یا آنتی‌بیوتیک‌های خاص (تتراسایکلین‌ها، سیپروفلوکساسین): ویتامین C می‌تواند جذب برخی آنتی‌بیوتیک‌ها را تغییر دهد؛ بنابراین رعایت فاصله زمانی ۲ تا ۳ ساعت مصرف قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون با این نوع از داروها توصیه می‌شود.

داروهای آهن: اثر ویتامین C بر جذب آهن مثبت است و اغلب به صورت ترکیبی تجویز می‌شود، اما در بیماران مبتلا به هموکروماتوز باید با احتیاط مصرف گردد.

داروهای شیمی‌درمانی (مانند دوکسوروبیسین و سیکلوفسفامید): مصرف همزمان با ویتامین C ممکن است اثر اکسیداتیو داروها را کاهش داده و در درمان سرطان تداخل ایجاد کند. این مورد باید فقط با نظر پزشک متخصص انجام شود.

میوه‌های بسیار اسیدی (مانند گریپ‌فروت، آناناس و لیموترش): مصرف همزمان قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون با این میوه‌ها می‌تواند باعث تحریک معده یا افزایش اسیدیته گوارش شود.

چای و قهوه: پلی‌فنول‌های موجود در چای و قهوه جذب ویتامین C و آهن را کاهش می‌دهند. بهتر است قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون حداقل یک ساعت فاصله از این نوشیدنی‌ها مصرف شود.

لبنیات: کلسیم موجود در شیر می‌تواند جذب برخی ریزمغذی‌ها را تغییر دهد، هرچند اثر آن بر ویتامین C بسیار خفیف است.

سبزیجات خام غنی از نیترات (مثل اسفناج و کرفس): ویتامین C می‌تواند از تبدیل نیترات به نیتروزآمین‌های سرطان‌زا در معده جلوگیری کند؛ این اثر مفید محسوب می‌شود و دلیل دیگری برای مصرف روزانه آن است.

نکات کاربردی برای مصرف ایمن قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون

قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون بهتر است همراه غذا یا بلافاصله پس از وعده اصلی مصرف شود. علت این توصیه آن است که ویتامین C یک ماده اسیدی و محلول در آب است و در معده خالی ممکن است باعث احساس سوزش یا تحریک گوارشی شود. مصرف آن با غذا باعث افزایش جذب ویتامین در روده، جلوگیری از ناراحتی معده، و استفاده بهتر از آهن و سایر مواد مغذی موجود در وعده غذایی می‌شود. به‌ویژه در وعده‌هایی که شامل منابع آهن گیاهی (مانند عدس، سبزیجات یا غلات کامل) هستند، مصرف ویتامین C به چند برابر شدن جذب آهن کمک می‌کند.

بسیاری از مکمل‌های مولتی‌ویتامین یا انرژی‌زا (مثل مولتی‌دیلی، زینک پلاس یا مکمل‌های ورزشی) در ترکیب خود مقداری ویتامین C دارند. اگر بیش از یک محصول حاوی این ویتامین را همزمان مصرف کنید، مجموع دوز روزانه ممکن است از حد مجاز توصیه‌شده (۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز) فراتر رود.

مصرف دوزهای بالاتر از حد مجاز، در طولانی‌مدت می‌تواند منجر به اسهال یا دل‌پیچه، افزایش دفع اگزالات و احتمال سنگ کلیه یا تداخل در جذب برخی مواد معدنی شود. بنابراین، همیشه قبل از مصرف همزمان مکمل‌ها، برچسب ترکیبات (Supplement Facts) را بررسی کنید تا مقدار کل ویتامین C روزانه مشخص شود.

عوارض جانبی قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون

ویتامین C یکی از بی‌خطرترین ویتامین‌ها برای بدن انسان است، زیرا محلول در آب بوده و مقدار اضافی آن از طریق ادرار دفع می‌شود. با این حال، مصرف دوزهای بالا یا طولانی‌مدت ممکن است در برخی افراد باعث بروز عوارض خفیف گوارشی یا متابولیکی شود. تمام عوارض زیر معمولاً موقتی بوده و با کاهش دوز یا مصرف همراه غذا برطرف می‌شوند.

عوارض شایع قرص جویدنی ویتامین C سوپرایون

احساس تهوع یا ناراحتی معده: در برخی افراد به‌ویژه هنگام مصرف با معده خالی ممکن است سوزش یا سنگینی معده ایجاد شود. مصرف قرص جویدنی ویتامین C سوپرایون همراه غذا یا بعد از وعده اصلی این مشکل را برطرف می‌کند.

نفخ یا اسهال خفیف: در دوزهای بالاتر از ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز، ویتامین C خاصیت اسموتیک داشته و می‌تواند باعث افزایش حرکات روده شود.

تغییر رنگ ادرار (زرد پررنگ): نشانه‌ای طبیعی از دفع متابولیت‌های ویتامین C است و خطری ندارد.

احساس بی‌قراری یا افزایش انرژی: در برخی افراد، به‌ویژه هنگام مصرف در ساعات پایانی روز، ویتامین C ممکن است باعث تحریک سیستم عصبی شود؛ بهتر است قرص در وعده صبح یا ناهار مصرف گردد.

عوارض نادر قرص جویدنی ویتامین C سوپرایون

افزایش سطح اگزالات در ادرار: مصرف طولانی‌مدت دوزهای بالا (بیش از ۲ گرم در روز) ممکن است دفع اگزالات را افزایش دهد و در افراد مستعد، خطر سنگ کلیه را بالا ببرد.

احساس سوزش یا التهاب لثه و دهان: در افراد حساس، مصرف مستقیم قرص جویدنی ممکن است تحریک مختصر دهانی ایجاد کند. پیشنهاد می‌شود قرص جویدنی ویتامین C سوپرایون را بجوید و سپس یک لیوان آب بنوشید.

واکنش‌های آلرژیک (نادر): شامل خارش پوست، کهیر یا قرمزی خفیف. در صورت مشاهده، مصرف را قطع و با پزشک مشورت کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر، مصرف مکمل باید فوراً متوقف و بیمار به پزشک مراجعه کند:

- درد پهلوی یا کاهش حجم ادرار (نشانه احتمال سنگ کلیه)
- تهوع یا استفراغ شدید
- بثورات پوستی گسترده یا تورم لب‌ها و زبان

مصرف روزانه قرص جویدنی ویتامین C سوپرایون در دوز استاندارد ۵۰۰ میلی‌گرم کاملاً ایمن است. در صورت رعایت دستور مصرف (روزانه یک عدد همراه غذا)، بروز عوارض جانبی بسیار نادر خواهد بود. این محصول برای استفاده‌ی روزانه و پیشگیری از کمبود ویتامین C، در اغلب بزرگسالان بی‌خطر است.

مصرف در دوران بارداری و شیردهی قرص جویدنی ویتامین C سوپرایون

دوران بارداری و شیردهی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی بانوان است؛ زیرا نیاز بدن به ریزمغذی‌ها، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. ویتامین C یکی از ویتامین‌های کلیدی در این دوران محسوب می‌شود و نقش مهمی در رشد و تکامل جنین، سلامت جفت، افزایش جذب آهن و تقویت سیستم ایمنی مادر

دارد. با این حال، انتخاب دوز مناسب اهمیت بالایی دارد. مصرف خودسرانه دوزهای بالا یا چند قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون ممکن است موجب اختلال در تعادل ویتامین‌ها یا تحریک دستگاه گوارش شود.

مصرف ویتامین C در مقادیر معمول روزانه) حدود ۸۵ تا ۱۰۰ میلی‌گرم برای زنان باردار طبق توصیه‌ی FDA ایمن و ضروری است. قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون با دوز ۵۰۰ میلی‌گرم معمولاً در گروه FDA Pregnancy Category C قرار می‌گیرد؛ به این معنا که مصرف در دوز استاندارد بی‌خطر است، اما باید تحت نظر پزشک انجام شود.

مصرف بیش از ۱ گرم ویتامین C در روز در دوران بارداری توصیه نمی‌شود، زیرا می‌تواند باعث افزایش اسیدیته ادرار، اختلال گوارشی یا تحریک رحم شود. ویتامین C به تشکیل طبیعی کلاژن و تقویت رگ‌های خونی جفت کمک می‌کند و در کاهش احتمال پارگی زودرس کیسه آب نقش دارد.

در دوران شیردهی، نیاز روزانه بدن به ویتامین C افزایش یافته و به حدود ۱۲۰ میلی‌گرم در روز می‌رسد. مصرف قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون (۵۰۰ میلی‌گرم) معمولاً ایمن است و باعث افزایش طبیعی غلظت ویتامین C در شیر مادر می‌شود. این امر از سیستم ایمنی نوزاد نیز حمایت کرده و احتمال ابتلا به عفونت‌های تنفسی را کاهش می‌دهد. با این حال، مصرف بیش از حد ممکن است باعث تحریک گوارشی در مادر یا بی‌قراری خفیف در نوزاد شود.

مصرف مکمل ویتامین C در دوران بارداری یا شیردهی باید با مشورت پزشک یا مامای متخصص انجام شود. در صورت مصرف سایر مکمل‌های بارداری (سوپراپیون پری‌ناتال)، از تداخل ویتامین C اضافی اطمینان حاصل کنید تا دوز کل از حد مجاز فراتر نرود. هرگز چند مکمل حاوی ویتامین C را همزمان مصرف نکنید. در صورت بروز تهوع، اسهال یا حساسیت، مصرف را قطع و با پزشک مشورت نمایید.

قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون در دوز روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم برای زنان باردار یا شیرده تحت نظر پزشک ایمن و مفید است. این مکمل در تقویت سیستم ایمنی، جذب آهن و حفظ سلامت بافت‌ها نقش مهمی دارد، اما مصرف بیش از حد توصیه نمی‌شود.

دوز، میزان مصرف و نحوه نگهداری قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون

مصرف صحیح مکمل‌های تغذیه‌ای نقش مهمی در اثربخشی آن‌ها دارد. قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون به‌گونه‌ای فرموله شده که با یک دوز روزانه، نیاز بدن به این ویتامین را به‌طور کامل تأمین کند. مقدار و نحوه مصرف را در ادامه توضیح خواهیم داد:

دوز معمول برای بزرگسالان: روزانه یک عدد قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون ۵۰۰ میلی‌گرمی همراه یا بعد از وعده غذایی اصلی (ترجیحاً ناهار یا صبحانه).

نحوه مصرف: قرص را به آرامی بجوید تا کاملاً خرد شود، سپس می‌توانید یک لیوان آب بنوشید. این روش باعث جذب سریع‌تر و جلوگیری از تحریک معده می‌شود.

برای نوجوانان بالای ۱۲ سال: روزانه یک عدد قرص، تنها در صورت نیاز و با مشورت پزشک یا داروساز.

مصرف بیش از دوز توصیه شده: معمولاً ضرورتی ندارد، زیرا مقدار اضافی ویتامین C از بدن دفع می‌شود. با این حال، مصرف بیش از ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز می‌تواند موجب اسهال یا دل‌درد شود.

بهترین زمان مصرف قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون، همراه وعده اصلی غذا است، زیرا باعث کاهش تحریک معده و افزایش جذب آهن می‌شود. از مصرف قرص در ساعات پایانی شب خودداری کنید، چون ممکن است باعث افزایش سطح انرژی و اختلال در خواب شود.

در دوران نقاهت، عفونت‌های ویروسی، یا استرس شدید فیزیکی، پزشک ممکن است دوز روزانه را تا ۱۰۰۰ میلی‌گرم (۲ قرص) افزایش دهد. در ورزشکاران یا افراد سیگاری، نیاز به ویتامین C بیشتر از حد طبیعی است؛ دوز تجویزی توسط متخصص تغذیه تعیین می‌شود.

نحوه نگهداری قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون

مصرف منظم قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون به همراه تغذیه سالم، خواب کافی و نوشیدن آب فراوان، به حفظ سلامت سیستم ایمنی و جوانی پوست کمک می‌کند.

قرص‌ها را در دمای زیر ۲۵ درجه سانتی‌گراد، در جای خشک، خنک و دور از نور مستقیم خورشید نگهداری کنید.

از نگهداری محصول در محیط‌های مرطوب مانند حمام یا آشپزخانه خودداری نمایید.

پس از هر بار مصرف، درب جعبه را محکم ببندید تا از نفوذ هوا و رطوبت جلوگیری شود.

دور از دسترس کودکان قرار دهید.

در صورت تغییر رنگ یا بوی قرص، از مصرف آن خودداری کرده و با داروساز مشورت کنید.

قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون با فرمولاسیون علمی و طعم خوشایند، ترکیبی از کارایی دارویی و تجربه مصرف لذت‌بخش است. این مکمل با تکیه بر فناوری تولید شرکت DSM سوئیس و کیفیت دارویی کیش مدیفارم، یکی از مطمئن‌ترین گزینه‌ها برای تقویت سیستم ایمنی محسوب می‌شود.

نتیجه برای مصرف‌کننده	مزیت	ویژگی قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون
افزایش فوری انرژی و تقویت سیستم ایمنی	جذب بالا، اثر سریع و بدون تحریک معده	حاوی ۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین C خالص (آسکوربیک اسید + سدیم آسکوربات)
مصرف آسان قرص جویدنی ویتامین C سوپراپیون حتی برای افرادی با معده حساس	بدون طعم تلخ یا اسیدی	فرمول کوتد (Coated) با طعم مطلوب
جلوگیری از پیری زودرس سلولی و حفظ سلامت پوست	خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد و کاهش التهاب	خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی

بهبود گردش خون و کاهش خطر بیماری‌های قلبی	کاهش اکسیداسیون LDL و حمایت از دیواره عروق	پشتیبانی از سلامت قلب و عروق
بهبود رنگ چهره و کاهش خستگی	کمک به رفع کم‌خونی فقر آهن	افزایش جذب آهن
احساس نشاط و تمرکز بیشتر در طول روز	تنظیم ترشح هورمون‌های استرس	بهبود خلق و تمرکز ذهنی
بازگشت سریع‌تر به سلامت و فعالیت روزانه	کاهش شدت و مدت سرماخوردگی	حمایت از سیستم ایمنی در فصول سرد

سوالات متداول (FAQ) قرص جویدنی ویتامین C سوپراییون

در این بخش، به پرتکرارترین سوالاتی که کاربران و مصرف‌کنندگان واقعی درباره قرص جویدنی ویتامین C سوپراییون مطرح کرده‌اند پاسخ داده‌ایم.

- قرص جویدنی ویتامین C سوپراییون برای چه افرادی مناسب است؟ برای تمام بزرگسالان، به‌ویژه افرادی که در معرض آلودگی هوا، استرس زیاد، خستگی مزمن یا کمبود مصرف میوه و سبزیجات تازه هستند. همچنین برای دانشجویان، کارمندان، سالمندان و ورزشکاران که نیاز به انرژی و ایمنی بالاتر دارند، گزینه‌ای ایده‌آل محسوب می‌شود.
- بهترین زمان مصرف قرص جویدنی ویتامین C سوپراییون چه موقع است؟ بهترین زمان مصرف، همراه وعده اصلی غذا (ناهار یا صبحانه) است. مصرف شبانه توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است به دلیل اثر انرژی‌زا، باعث بی‌خوابی یا بی‌قراری خفیف شود.
- آیا مصرف روزانه قرص جویدنی ویتامین C سوپراییون عوارض دارد؟ خیر. در دوز توصیه‌شده (روزانه یک عدد ۵۰۰ میلی‌گرمی)، این مکمل کاملاً ایمن و بدون عارضه جدی است. مصرف دوزهای بسیار بالا (بیش از ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز) ممکن است موجب اسهال یا نفخ خفیف شود که موقتی است.
- آیا مصرف هم‌زمان با سایر مکمل‌ها مجاز است؟ بله، اما اگر مکمل‌های دیگر نیز حاوی ویتامین C هستند (مثل مولتی‌ویتامین‌ها)، باید از جمع دوز آن‌ها مطمئن شوید. در مجموع، مقدار کل مصرفی نباید از ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز بیشتر شود.
- آیا این قرص برای کودکان قابل استفاده است؟ برای کودکان زیر ۱۲ سال توصیه نمی‌شود مگر با تجویز پزشک. در این گروه سنی، بهتر است از محصولات مخصوص کودکان استفاده شود.
- آیا مصرف ویتامین C به پیشگیری از سرماخوردگی کمک می‌کند؟ بله. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم ویتامین C می‌تواند مدت و شدت سرماخوردگی را کاهش دهد و احتمال ابتلا را در افرادی که تحت استرس هستند، کم کند.
- آیا می‌توان قرص جویدنی ویتامین C سوپراییون را با چای یا قهوه مصرف کرد؟ خیر. تانن موجود در چای و کافئین موجود در قهوه جذب ویتامین C و آهن را کاهش می‌دهد. بهتر است قرص را حداقل ۱ ساعت فاصله از نوشیدنی‌های کافئین‌دار مصرف کنید.

- مصرف این قرص چه تأثیری بر پوست دارد؟ ویتامین C در تولید کلاژن نقش کلیدی دارد و باعث افزایش شفافیت، طراوت و جوانی پوست می‌شود. همچنین از تخریب سلولی و چروک‌های زودرس ناشی از استرس اکسیداتیو جلوگیری می‌کند.
- آیا مصرف در دوران بارداری و شیردهی مجاز است؟ بله، اما باید با نظر پزشک انجام شود. مصرف دوز استاندارد (۵۰۰ میلی‌گرم در روز) در اغلب موارد ایمن است و به جذب آهن و سلامت سیستم ایمنی مادر کمک می‌کند.
- در صورت فراموشی مصرف چه باید کرد؟ در صورت فراموشی، به محض یادآوری یک قرص جویدنی ویتامین C سوپرابیون مصرف کنید. اگر نزدیک به زمان مصرف بعدی بودید، از مصرف دو قرص در یک روز خودداری کنید.

پاسخ به این پرسش‌ها نشان می‌دهد که قرص جویدنی ویتامین C سوپرابیون یک مکمل ایمن، علمی و مؤثر است که در کنار تغذیه سالم می‌تواند به حفظ انرژی، سلامت پوست و تقویت سیستم ایمنی کمک کند.

جمع‌بندی درباره قرص جویدنی ویتامین C سوپرابیون

قرص جویدنی ویتامین C سوپرابیون محصولی علمی و قابل اعتماد از برند معتبر سوپرابیون و شرکت داروسازی کیش مدیفارم است که با استفاده از مواد اولیه‌ی ممتاز DSM سوئیس تولید می‌شود. این مکمل با دوز دقیق ۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین C در هر قرص، راه‌حلی ساده، ایمن و خوش‌طعم برای تقویت سیستم ایمنی، افزایش انرژی و بهبود سلامت پوست محسوب می‌شود.

مصرف روزانه قرص جویدنی ویتامین C سوپرابیون به بدن کمک می‌کند تا در برابر عوامل استرس‌زا، عفونت‌ها و آلودگی‌های محیطی مقاوم‌تر عمل کرده و بازسازی سلولی به شکل طبیعی انجام شود. در بازار مکمل‌های تغذیه‌ای، آنچه سوپرابیون را متمایز می‌سازد، ترکیب «کیفیت سوئیسی + تولید ایرانی تحت نظارت بین‌المللی» است؛ یعنی اعتماد، اثرگذاری و لذت مصرف در کنار هم.

توضیحات	
قرص جویدنی ویتامین C سوپرابیون (Vitamin C Suprabion 500 mg)	نام محصول
سوپرابیون (Suprabion)	برند
شرکت داروسازی کیش مدیفارم – با مواد اولیه DSM سوئیس	تولیدکننده
قرص جویدنی	شکل دارویی
۵۰۰ میلی‌گرم	دوز
۳ بلیستر ۱۲ عددی (مجموعاً ۳۶ عدد قرص)	بسته‌بندی
Ascorbic Acid Coated – Sodium Ascorbate	مواد مؤثره
تقویت سیستم ایمنی، آنتی‌اکسیدان، جذب آهن، ترمیم زخم، سلامت پوست و لثه	موارد مصرف

موارد منع مصرف	سنگ کلیه، نارسایی کلیوی، آلرژی به ترکیبات، کمبود G6PD
دوز مصرفی	روزانه ۱ عدد قرص همراه غذا
تداخلات دارویی	وارفارین، آنتی‌بیوتیک‌ها، آسپرین، داروهای آهن
عوارض شایع	تهوع خفیف، اسهال، نفخ، تغییر رنگ ادرار
نگهداری	در جای خشک، خنک و دور از نور و دسترس کودکان