

گروه دارویی کیش مدیفارم

قرص سوپرابیون اولترا-دی یکی از مکمل‌های تخصصی برند سوپرابیون است که با فرمولاسیون علمی و مواد اولیه شرکت DSM سوئیس و تحت تولید قراردادی شرکت داروسازی کیش مدیفارم ساخته شده است. این محصول، حاوی ویتامین D3 با دوز 1000 واحد بین‌المللی (IU) بوده و برای حفظ سلامت استخوان‌ها، عملکرد سیستم ایمنی و خلق‌وخوی متعادل طراحی شده است. کمبود ویتامین D در جامعه امروزی به یکی از مشکلات پنهان اما شایع تبدیل شده و قرص سوپرابیون اولترا-دی راه‌حلی مطمئن برای جبران این کمبود است.

بسیاری از افراد، به‌ویژه کسانی که در محیط‌های بسته زندگی یا کار می‌کنند، در معرض کمبود ویتامین D قرار دارند. این ویتامین تنها یک ماده مغذی نیست، بلکه هورمونی کلیدی در تنظیم متابولیسم کلسیم، حفظ تراکم استخوان و تقویت پاسخ ایمنی بدن است. کاهش ویتامین D می‌تواند منجر به ضعف عضلانی، پوکی استخوان، احساس خستگی، کاهش تمرکز ذهنی و حتی افزایش احتمال افسردگی فصلی شود.

برند سوپرابیون (Suprabion) با سابقه‌ای درخشان در تولید مکمل‌های تغذیه‌ای باکیفیت بالا، در همکاری با گروه داروسازی کیش مدیفارم، این مکمل را با استفاده از مواد اولیه خالص و استاندارد بین‌المللی تولید کرده است تا اثربخشی و جذب بالای ویتامین D3 در بدن تضمین شود.

در فرمول این محصول از ویتامین D3 کوله‌کلسیفرول (استفاده شده که منشاء حیوانی دارد و نسبت به ویتامین D2 (ارگوکلسیفرول) از جذب و پایداری دو برابر برخوردار است. همین ویژگی باعث می‌شود قرص سوپرابیون اولترا-دی انتخابی برتر برای کسانی باشد که به دنبال بهبود سلامت استخوان، افزایش توان بدنی و تقویت ایمنی خود هستند.

با مصرف روزانه یک عدد قرص سوپرابیون اولترا-دی، شما می‌توانید از مزایای اثبات‌شده علمی ویتامین D بهره‌مند شوید: از پیشگیری از پوکی استخوان گرفته تا تقویت ایمنی در برابر عفونت‌ها و ویروس‌ها. این محصول مطابق با استانداردهای دارویی اروپا تولید شده و فاقد گلوتن، لاکتوز و مواد نگهدارنده است.

با توجه به افزایش نرخ کمبود ویتامین D در ایران، مصرف منظم این مکمل برای گروه‌های در معرض خطر (افراد مسن، بانوان، کسانی که در محیط بسته کار می‌کنند یا پوست تیره دارند) می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت عمومی ایفا کند.

موارد مصرف قرص سوپرابیون اولترا دی | ویتامین D 3

قرص سوپرابیون اولترا-دی منبعی مطمئن از ویتامین D3 با دوز 1000 IU است که به بدن کمک می‌کند تا کلسیم و فسفر را بهتر جذب کرده و استخوان‌هایی قوی و سالم بسازد. این ویتامین علاوه بر نقش حیاتی در سلامت اسکلتی، در تنظیم عملکرد سیستم ایمنی، حفظ تعادل هورمونی، کاهش التهاب و حتی بهبود خلق‌وخو نقش دارد.

ویتامین D3 مانند کلیدی عمل می‌کند که درهای سلامت بدن را باز می‌کند؛ بدون وجود آن، حتی بهترین رژیم‌های غذایی نمی‌توانند جذب کافی کلسیم را تضمین کنند. تحقیقات علمی نشان می‌دهد مصرف منظم مکمل‌های حاوی D3 می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند پوکی استخوان، دیابت نوع دو و برخی سرطان‌ها را کاهش دهد. در ادامه فهرست موارد مصرف قرص سوپرابیون اولترا-دی را ذکر خواهیم کرد:

- استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها: ویتامین D3 باعث افزایش جذب کلسیم و فسفر از دستگاه گوارش می‌شود. این دو ماده معدنی عناصر اصلی ساخت استخوان و دندان هستند. در صورت کمبود ویتامین D، استخوان‌ها نرم و شکننده می‌شوند (راشیتیسم در کودکان و استئومالاسی در بزرگسالان). مصرف روزانه قرص سوپراییون اولترادی از بروز این مشکلات پیشگیری می‌کند.
- تقویت سیستم ایمنی بدن: ویتامین D3 یکی از تنظیم‌کننده‌های مهم پاسخ ایمنی ذاتی و اکتسابی است. این ویتامین با تحریک سلول‌های دفاعی مانند ماکروفاژها و لنفوسیت‌ها، بدن را در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها مقاوم‌تر می‌سازد. به همین دلیل، مصرف قرص سوپراییون اولترادی (ویتامین D3) در فصل‌های سرد سال و دوران شیوع بیماری‌های ویروسی توصیه می‌شود.
- کاهش رشد سلول‌های سرطانی: مطالعات اپیدمیولوژیک نشان داده‌اند که ویتامین D می‌تواند با تنظیم رشد سلولی و کاهش التهاب، نقش پیشگیرانه‌ای در برابر برخی سرطان‌ها مانند روده بزرگ، سینه و پروستات داشته باشد. ویتامین D با مهار تکثیر غیرطبیعی سلول‌ها، به سلامت عمومی بدن کمک می‌کند.
- کاهش التهاب و کنترل عفونت‌ها: کمبود ویتامین D با افزایش التهاب‌های مزمن و کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها مرتبط است. مصرف منظم قرص سوپراییون اولترادی باعث تنظیم سطح سیتوکین‌ها و کاهش التهاب در بدن می‌شود و می‌تواند روند بهبودی بیماری‌های التهابی مزمن را تسریع کند.
- کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع دو: ویتامین D در تنظیم ترشح انسولین و افزایش حساسیت سلول‌ها به آن نقش دارد. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که سطح ویتامین D کافی دارند، کمتر در معرض ابتلا به دیابت نوع دو هستند. مصرف قرص سوپراییون اولترادی یا ویتامین D3 می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه پیشگیری و کنترل قند خون مؤثر باشد. برای آشنایی کامل با دیابت مقاله مرتبط با آن را مطالعه نمایید.
- بهبود خلق‌وخو و پیشگیری از افسردگی فصلی: ویتامین D با تنظیم عملکرد نوروترانسمیترهایی مانند سروتونین در مغز، باعث بهبود خلق و کاهش احساس خستگی ذهنی می‌شود. بسیاری از افراد در فصل‌های کم‌نور دچار افسردگی فصلی می‌شوند و قرص سوپراییون اولترادی با تأمین D3 طبیعی، به حفظ تعادل روحی کمک می‌کند.
- کنترل فشار خون و سلامت قلب: ویتامین D در انقباض عضلات و تنظیم سیستم رنین-آنژیوتانسین نقش دارد. کمبود آن می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود. مصرف قرص سوپراییون اولترادی با حفظ سطح نرمال D3 در خون، به کنترل فشار خون و سلامت قلب کمک می‌کند.
- کاهش شدت علائم کووید-۱۹: تحقیقات جدید نشان داده‌اند که سطح مناسب ویتامین D می‌تواند شدت علائم تنفسی و التهابی ناشی از ویروس کرونا را کاهش دهد. این ویتامین از طوفان سیتوکینی جلوگیری کرده و سیستم ایمنی را در برابر عفونت‌های ویروسی تقویت می‌کند.
- کاهش ریسک تولد نوزاد نارس: در دوران بارداری، ویتامین D برای رشد استخوان‌ها و سیستم عصبی جنین ضروری است. کمبود این ویتامین می‌تواند منجر به زایمان زودرس یا وزن پایین نوزاد شود. مصرف قرص سوپراییون اولترادی تحت نظر پزشک، به پیشگیری از این خطرات کمک می‌کند. توصیه ما در دوران بارداری تحت نظر پزشک متخصص مصرف پریناتال سوپراییون است.

قرص سوپرایبیون اولترا-دی با تأمین 1000 IU ویتامین D3 در هر قرص، مکملی مؤثر برای حفظ سلامت استخوان، افزایش توان سیستم ایمنی و بهبود سلامت روان است. مصرف این مکمل باید تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه انجام گیرد تا دوز مصرفی متناسب با نیاز فرد تنظیم شود.

موارد منع مصرف قرص سوپرایبیون اولترا-دی | ویتامین D3

اگرچه قرص سوپرایبیون اولترا-دی یک مکمل ایمن و مؤثر برای تأمین ویتامین D3 است، اما مانند هر فرآورده دارویی یا تغذیه‌ای دیگر، مصرف آن باید با در نظر گرفتن شرایط سلامت فرد انجام شود. در برخی موارد، سطح ویتامین D در بدن ممکن است به‌طور طبیعی بالا باشد یا بیماری‌های خاصی وجود داشته باشند که مصرف این مکمل را نامناسب می‌سازند.

در چنین شرایطی، استفاده خودسرانه از مکمل می‌تواند به افزایش بیش از حد ویتامین D و عوارض ناشی از آن منجر شود. در ادامه به ذکر موارد منع مصرف قرص سوپرایبیون اولترا-دی می‌پردازیم:

- بیماران مبتلا به افزایش کلسیم خون (Hypercalcemia): در افرادی که سطح کلسیم خون به‌طور غیرعادی بالاست، مصرف ویتامین D می‌تواند این وضعیت را تشدید کند. ویتامین D باعث افزایش جذب کلسیم از روده می‌شود و ممکن است منجر به سنگ کلیه، تهوع، یا ضعف عمومی گردد. این افراد باید از مصرف خودسرانه مکمل اجتناب کنند و فقط در صورت تجویز پزشک، با دوز کنترل‌شده مصرف نمایند.
- افراد مبتلا به سنگ کلیه یا سابقه آن: ویتامین D با افزایش جذب کلسیم در بدن، می‌تواند در برخی افراد مستعد، خطر تشکیل سنگ‌های ادراری را افزایش دهد. اگر سابقه سنگ کلیه دارید، قبل از مصرف قرص سوپرایبیون اولترا-دی حتماً با پزشک یا متخصص کلیه مشورت کنید.
- بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی یا کبدی: در بیماران کلیوی و کبدی، توانایی بدن برای متابولیسم ویتامین D کاهش می‌یابد و تجمع آن در بدن ممکن است خطرناک باشد. مصرف این مکمل در این افراد باید تحت نظارت پزشک و با ارزیابی دوره‌ای سطح ویتامین D در خون انجام شود.
- افرادی که مکمل یا داروی دیگر حاوی ویتامین D مصرف می‌کنند: مصرف همزمان چند فرآورده حاوی ویتامین D (مانند مولتی‌ویتامین‌ها یا مکمل‌های استخوان) ممکن است منجر به دریافت بیش از حد این ویتامین شود. پیش از مصرف قرص سوپرایبیون اولترا-دی، برچسب سایر مکمل‌ها و داروهای خود را بررسی کنید تا از تکرار ترکیبات جلوگیری شود.
- افراد دارای حساسیت یا آلرژی به ترکیبات فرآورده: هرچند این مکمل فاقد گلوتن، لاکتوز و مواد حساسیت‌زا است، اما در موارد نادر ممکن است برخی افراد نسبت به اجزای غیرفعال قرص یا مواد جانبی (مانند رنگ یا پوشش قرص) حساسیت داشته باشند. در صورت بروز خارش، بثورات پوستی یا تورم، مصرف را قطع کرده و به پزشک مراجعه کنید.
- کودکان زیر ۱۲ سال بدون تجویز پزشک: دوز 1000 IU ویتامین D3 در قرص سوپرایبیون اولترا-دی برای بزرگسالان طراحی شده است. در کودکان، به‌ویژه زیر ۱۲ سال، نیاز ویتامین D باید با دوزهای خاص و مکمل‌های مخصوص اطفال تأمین شود. مصرف خودسرانه این قرص برای کودکان می‌تواند باعث افزایش بیش از حد ویتامین D شود.

در صورت ابتلا به هر بیماری مزمن (کلیوی، کبدی، قلبی، تیروئید یا دیابت)، قبل از شروع مصرف با پزشک مشورت کنید. در صورت مصرف داروهای خاص مانند دیگوکسین، وراپامیل یا آنتی‌اسیدهای آلومینیومی، از مصرف همزمان بدون تجویز پزشک خودداری کنید. مصرف بیش از دوز توصیه‌شده (۱ قرص در روز) ممکن است منجر به هیپرکلسمی، تهوع، استفراغ یا تپش قلب شود. در صورت بروز هرگونه علامت غیرمعمول مانند درد استخوان، خستگی شدید یا بی‌اشتهایی، مصرف مکمل را قطع و پزشک را مطلع سازید.

قرص سوپرابیون اولترا-دی محصولی ایمن و علمی است، اما مصرف آن برای همه افراد مناسب نیست. در صورت داشتن بیماری‌های زمینه‌ای یا مصرف داروهای خاص، تنها با توصیه پزشک از این مکمل استفاده کنید. سلامت و ایمنی بدن در گرو آگاهی از شرایط فردی است.

تداخلات دارویی و غذایی قرص سوپرابیون اولترا-دی | ویتامین D3

تداخل دارویی به وضعیتی گفته می‌شود که در آن دو یا چند دارو یا مکمل با یکدیگر اثر متقابل دارند و باعث تغییر در جذب، متابولیسم یا اثر نهایی یکدیگر می‌شوند. در مورد قرص سوپرابیون اولترا-دی، تداخلات دارویی بیشتر مربوط به نحوه جذب ویتامین D3 و تأثیر آن بر سطح کلسیم در خون است.

ویتامین D3 در کبد و کلیه‌ها به شکل فعال (کلسیتریول) تبدیل می‌شود و از طریق گیرنده‌های مخصوص (VDR) بر سلول‌های بدن اثر می‌گذارد. هر ماده‌ای که مسیر جذب، متابولیسم یا دفع آن را تغییر دهد، می‌تواند با این مکمل تداخل ایجاد کند. بنابراین آگاهی از این تداخلات به حفظ ایمنی و کارایی مکمل کمک می‌کند. تداخلات دارویی مهم با قرص سوپرابیون اولترا-دی را ذکر می‌کنیم:

- آنتی‌اسیدهای حاوی آلومینیوم: این داروها (مانند Maalox، Mylanta و...) حاوی آلومینیوم هستند که در صورت مصرف همزمان با ویتامین D، میزان جذب آلومینیوم در بدن افزایش می‌یابد. این مسئله به‌ویژه برای افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی خطرناک است. قرص سوپرابیون اولترا-دی را دو ساعت قبل یا چهار ساعت بعد از آنتی‌اسید مصرف کنید.
- داروهای قلبی حاوی دیگوکسین (Digoxin): ویتامین D باعث افزایش جذب کلسیم در بدن می‌شود. در مصرف همزمان با دیگوکسین، سطح بالای کلسیم ممکن است اثرات دارو را تشدید کرده و باعث ضربان قلب نامنظم یا آریتمی شود. اگر از دیگوکسین استفاده می‌کنید، پیش از مصرف این مکمل با پزشک خود مشورت نمایید. تنظیم دوز یا پایش سطح کلسیم خون ممکن است ضروری باشد.
- داروهای فشار خون مانند دیلتیازم (Diltiazem) و وراپامیل (Verapamil): مصرف مقادیر بالای ویتامین D ممکن است اثر این داروها را در کنترل فشار خون کاهش دهد، زیرا کلسیم بالا می‌تواند بر عملکرد عضله قلب تأثیر بگذارد. مصرف قرص سوپرابیون اولترا-دی باید در حد دوز روزانه توصیه‌شده (۱۰۰۰ IU) باقی بماند و در بیماران قلبی تنها تحت نظر پزشک انجام شود.
- داروهای کورتیکواستروئیدی (مانند پردنیزولون): کورتون‌ها با کاهش جذب کلسیم و افزایش دفع آن از کلیه، می‌توانند اثر ویتامین D را کاهش دهند. در افرادی که تحت درمان طولانی‌مدت با کورتون هستند، ممکن است نیاز به دوز بالاتری از ویتامین D وجود داشته باشد. مصرف مکمل با نظر پزشک و در کنار بررسی دوره‌ای سطح ویتامین D انجام شود.

- داروهای ضد تشنج (فنیتوئین، فنوباربیتال): این داروها متابولیسم ویتامین D را در کبد تسریع می‌کنند و باعث کاهش سطح خونی آن می‌شوند. در نتیجه، ممکن است اثر مکمل کمتر از حد انتظار باشد. در صورت مصرف داروهای ضد تشنج، پزشک ممکن است دوز بالاتری از ویتامین D برای شما تجویز کند.
- داروهای ضد انعقاد (مانند وارفارین): ویتامین D به صورت مستقیم با وارفارین تداخل ندارد، اما افزایش سطح کلسیم می‌تواند اثر انعقادی خون را تغییر دهد. بنابراین در بیماران مصرف‌کننده وارفارین، سطح INR باید منظم کنترل شود.
- مکمل‌های کلسیم یا مولتی‌ویتامین‌های حاوی ویتامین D: مصرف همزمان چند مکمل حاوی D3 یا کلسیم ممکن است منجر به هایپرکلسمی (افزایش بیش از حد کلسیم خون) گردد. از مصرف همزمان بدون نظر پزشک خودداری کنید.
- غذاهای چرب مفید (مثل ماهی سالمون، آووکادو، زیتون): ویتامین D محلول در چربی است؛ مصرف آن همراه غذاهای دارای چربی سالم باعث افزایش جذب آن از دستگاه گوارش می‌شود. قرص سوپراپیون اولترادی را همراه با وعده غذایی اصلی (ترجیحاً نهار) مصرف کنید.
- غذاهای حاوی فسفر زیاد (نوشابه‌های گازدار، گوشت فرآوری‌شده): مصرف زیاد فسفر می‌تواند مانع جذب مناسب کلسیم و ویتامین D شود. مصرف نوشابه‌ها و غذاهای صنعتی را کاهش دهید تا مکمل بهتر عمل کند.
- گریپ‌فروت و آب گریپ‌فروت: این میوه می‌تواند بر آنزیم‌های کبدی (CYP3A4) تأثیر بگذارد و متابولیسم برخی داروها و ویتامین D را تغییر دهد. در دوران مصرف مکمل از نوشیدن آب گریپ‌فروت زیاد خودداری کنید.
- الکل و کافئین زیاد: الکل و نوشیدنی‌های پرکافئین می‌توانند جذب ویتامین D و کلسیم را کاهش داده و اثر مکمل را تضعیف کنند. مصرف این مواد را محدود کنید تا از اثر کامل قرص سوپراپیون اولترادی بهره‌مند شوید.

به یاد داشته باشید رعایت این نکات نیز حائز اهمیت است؛ بین مصرف قرص سوپراپیون اولترادی و داروهای دیگر حداقل ۲ تا ۴ ساعت فاصله بگذارید. هرگز دو مکمل حاوی ویتامین D را به طور همزمان مصرف نکنید. در صورت مصرف داروهای مزمن یا بیماری خاص، پزشک را از مصرف مکمل آگاه سازید.

قرص سوپراپیون اولترادی مکملی علمی و باکیفیت است که اگر طبق دستور مصرف شود، خطری ندارد. رعایت فاصله زمانی، انتخاب وعده غذایی مناسب و پرهیز از تداخلات دارویی، ضامن اثربخشی کامل این محصول است.

عوارض جانبی قرص سوپراپیون اولترادی

قرص سوپراپیون اولترادی یا ویتامین D3 به طور کلی مکملی ایمن و با تحمل‌پذیری بالا است و در دوز توصیه‌شده (روزانه یک عدد) به ندرت باعث بروز عوارض جانبی می‌شود. با این حال، در صورت مصرف بیش از حد یا استفاده خودسرانه در کنار سایر مکمل‌های حاوی ویتامین D، ممکن است علائم خفیف یا نادری ظاهر شود.

عوارض جانبی معمولاً نتیجه‌ی تجمع ویتامین D در بدن است، زیرا این ویتامین از نوع محلول در چربی بوده و در بافت‌ها ذخیره می‌شود. بنابراین پایداری به دوز روزانه و مشورت با پزشک در مصرف طولانی‌مدت اهمیت زیادی دارد.

عوارض شایع (خفیف و موقت) قرص سوپرایبون اولترا-دی

- 1) احساس تهوع یا ناراحتی معده: در برخی افراد حساس، مصرف مکمل‌های ویتامین D با معده خالی می‌تواند احساس تهوع یا سنگینی ایجاد کند. قرص سوپرایبون اولترا-دی را همراه وعده غذایی اصلی (ناهار یا صبحانه) و با یک لیوان آب کامل مصرف کنید.
- 2) خشکی دهان یا مزه فلزی خفیف: در نتیجه جذب سریع ویتامین D در دستگاه گوارش، ممکن است دهان خشک یا طعم خاصی احساس شود که موقتی است. افزایش مصرف مایعات در طول روز و استفاده از میوه‌های آبدار می‌تواند این حالت را رفع کند.
- 3) یبوست خفیف یا نفخ: در موارد نادر، تغییر در جذب کلسیم ممکن است باعث یبوست شود، مخصوصاً در افرادی که مصرف فیبر یا آب کمی دارند. رژیم غذایی غنی از فیبر (میوه، سبزی، غلات کامل) داشته باشید و آب کافی بنوشید.

عوارض نادر (در مصرف زیاد یا طولانی‌مدت) قرص سوپرایبون اولترا-دی

- 1) افزایش سطح کلسیم خون (هایپرکلسمی): مصرف بیش از اندازه ویتامین D باعث افزایش جذب کلسیم می‌شود. این وضعیت می‌تواند با علائمی مانند تشنگی شدید، بی‌اشتهایی، تهوع، ضعف عضلانی یا تپش قلب همراه باشد. در صورت بروز چنین علائمی فوراً مصرف را متوقف کرده و با پزشک مشورت کنید.
- 2) سردرد یا سرگیجه خفیف: گاهی بدن در ابتدای مصرف به افزایش سطح ویتامین D عادت ندارد. این علائم معمولاً موقتی هستند و پس از چند روز برطرف می‌شوند. مصرف را به وعده صبح منتقل کرده و از نوشیدنی‌های کافئین‌دار کمتر استفاده کنید.
- 3) اختلال در خواب (در افراد حساس): در برخی افراد، افزایش متابولیسم ناشی از ویتامین D ممکن است باعث بی‌خوابی خفیف شود. بهتر است قرص سوپرایبون اولترا-دی در ساعات اولیه روز مصرف شود، نه شب‌ها.
- 4) علائم آلرژیک نادر (خارش، کهیر، تورم لب یا صورت): در صورت بروز هرگونه علامت آلرژی پوستی یا تنفسی، مصرف را قطع و به پزشک مراجعه کنید.

در افرادی که علاوه بر کمبود ویتامین D، به مکملی حاوی کلسیم نیز نیاز دارند، مصرف ترکیبی با فرآورده‌هایی مانند کلسیترا سوپرایبون (حاوی کلسیم + ویتامین D3) می‌تواند گزینه‌ی مناسب‌تری باشد. این ترکیب به‌ویژه برای بانوان در دوران یائسگی، بیماران مبتلا به پوکی استخوان یا افرادی با رژیم غذایی کم‌کلسیم توصیه می‌شود. (برای مطالعه بیشتر درباره این محصول، به صفحه کلسیترا سوپرایبون مراجعه کنید). عوارض احتمالی ویتامین D3 یا سوپرایبون اولترا دی موقت، خفیف و قابل پیگیری هستند. با رعایت زمان و شیوه صحیح مصرف، می‌توانید از تمامی مزایای ویتامین D3 بهره‌مند شوید.

راهکار پیشنهادی	توضیح و علت علمی	نوع عارضه
همراه غذا مصرف شود	مصرف با معده خالی یا جذب سریع ویتامین D	تهوع خفیف
نوشیدن آب کافی	واکنش طبیعی به جذب بالا	خشکی دهان

مصرف فیبر و مایعات	افزایش جذب کلسیم	بیوست یا نفخ
مصرف در صبح	تطابق بدن با سطح جدید ویتامین D	سردرد یا سرگیجه
اجتناب از مصرف شبانه	افزایش متابولیسم انرژی	بی‌خوابی خفیف
قطع مصرف و مراجعه به پزشک	مصرف بیش از حد مکمل	افزایش کلسیم خون

مصرف قرص سوپرابیون اولترا-دی در دوران بارداری و شیردهی

قرص سوپرابیون اولترا-دی با دارا بودن 1000 واحد بین‌المللی ویتامین D3، برای تأمین نیاز روزانه بدن طراحی شده است. در دوران بارداری و شیردهی، نیاز بدن مادر به ویتامین D افزایش می‌یابد، زیرا این ویتامین نقش حیاتی در رشد استخوان‌ها، مغز و سیستم ایمنی جنین و نوزاد دارد. با این حال، در این دوران خاص، تعیین دوز دقیق و ایمن باید توسط پزشک یا متخصص تغذیه انجام شود تا از مصرف بیش از حد جلوگیری شود.

ویتامین D در بارداری به جذب بهتر کلسیم و فسفر کمک کرده و برای شکل‌گیری استخوان‌ها و دندان‌های جنین ضروری است. همچنین مطالعات نشان داده‌اند که سطح کافی این ویتامین می‌تواند خطر زایمان زودرس و تولد نوزاد با وزن پایین را کاهش دهد. از سوی دیگر، کمبود ویتامین D ممکن است موجب ضعف ایمنی، دردهای عضلانی و افزایش احتمال ابتلا به افسردگی پس از زایمان شود.

قرص سوپرابیون اولترا-دی می‌تواند به‌عنوان منبع مطمئن و استاندارد ویتامین D3 مورد استفاده قرار گیرد، ولی مصرف آن در بارداری تنها باید تحت نظر پزشک انجام شود، زیرا نیاز مادر به سایر ریزمغذی‌ها مانند کلسیم، آهن و فولیک اسید نیز بالاست و باید از طریق مکمل‌های ترکیبی تخصصی تأمین شود.

در دوران شیردهی، ویتامین D از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل می‌شود. در صورتی که سطح ویتامین D مادر پایین باشد، نوزاد نیز در معرض کمبود قرار می‌گیرد. مصرف روزانه یک عدد قرص سوپرابیون اولترا-دی (با نظر پزشک) می‌تواند سطح طبیعی ویتامین D را در بدن مادر حفظ کند و از بروز راشیتیسم یا ضعف استخوانی در نوزاد جلوگیری نماید.

اما باید توجه داشت که مصرف هم‌زمان چند مکمل حاوی ویتامین D (مثلاً مولتی‌ویتامین‌ها یا مکمل‌های استخوان) بدون مشورت پزشک می‌تواند منجر به تجمع بیش از حد ویتامین D شود. در چنین شرایطی بهتر است پزشک بر اساس نیاز مادر، مکمل مناسب‌تری را انتخاب کند.

برای خانم‌هایی که علاوه بر ویتامین D، به دریافت متعادل سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند آهن، روی، فولیک اسید و بیوتین نیاز دارند، استفاده از قرص سوپرابیون فورویمین (Suprabion For Women) گزینه‌ی ایده‌آل‌تری است.

این مکمل تخصصی مخصوص بانوان طراحی شده و ترکیبی از روغن پامچال شب، ویتامین‌های A، C، D، E و ویتامین‌های گروه B را در کنار مواد معدنی ضروری فراهم می‌کند تا ضمن حفظ تعادل هورمونی، سلامت پوست، مو و استخوان را تضمین کند.

همچنین در دوران پیش از بارداری و برای بهبود کیفیت اسپرم در آقایان، مکمل سوپرابیون فورمن (Suprabion For Men) با فرمول اختصاصی شامل زینک، سلنیوم و ویتامین‌های گروه B، می‌تواند نقش مؤثری در افزایش انرژی، ایمنی و سلامت باروری ایفا کند.

بر اساس داده‌های موجود، ویتامین D در دسته‌ی Pregnancy Category C قرار دارد؛ یعنی مطالعات انسانی کافی وجود ندارد، اما شواهد حیوانی نشان‌دهنده بی‌خطر بودن دوزهای توصیه‌شده است. در دوزهای معمول (۱۰۰۰ IU روزانه) (این مکمل بی‌خطر تلقی می‌شود).

قرص سوپرابیون اولترا-دی در دوران بارداری و شیردهی می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت مادر و نوزاد داشته باشد، مشروط بر اینکه مصرف آن طبق نظر پزشک باشد. برای بانوانی که به ترکیب کامل‌تری از ویتامین‌ها نیاز دارند.

دوز، میزان مصرف و نحوه نگهداری قرص سوپرابیون اولترا-دی

قرص سوپرابیون اولترا-دی حاوی 1000 واحد بین‌المللی (IU) ویتامین D3 است که دوزی مناسب برای تأمین نیاز روزانه بدن در بزرگسالان محسوب می‌شود. مصرف منظم این مکمل به بدن کمک می‌کند تا سطح طبیعی ویتامین D را در خون حفظ کرده و از عوارض کمبود آن مانند خستگی، ضعف ایمنی و پوکی استخوان جلوگیری کند.

مقدار مصرف توصیه‌شده قرص سوپرابیون اولترا دی

دوز معمول برای بزرگسالان: روزانه یک عدد قرص سوپرابیون اولترا-دی همراه وعده غذایی اصلی (ترجیحاً ناهار) میل شود. در موارد کمبود شدید ویتامین D با تأیید پزشک (ممکن است دوز مصرفی افزایش یابد یا مکمل‌های با دوز بالاتر تجویز شوند. برای سالمندان یا افرادی با جذب پایین پزشک ممکن است مصرف روزانه را در دوره‌های ۳ تا ۶ ماهه توصیه کند.

مصرف بیش از حد ویتامین D بدون نظارت پزشکی می‌تواند منجر به افزایش سطح کلسیم خون (هیپرکلسمی) شود. علائم آن شامل تهوع، تشنگی زیاد و تپش قلب است. در چنین مواردی، مصرف مکمل باید فوراً متوقف و پزشک مطلع شود.

بهترین زمان مصرف قرص سوپرابیون اولترا-دی

ویتامین D محلول در چربی است، بنابراین مصرف آن همراه با وعده غذایی حاوی چربی‌های مفید (مثل ماهی، آووکادو یا روغن زیتون) باعث جذب بهتر آن در روده می‌شود. از مصرف قرص با معده خالی یا در ساعات پایانی شب خودداری کنید، چون ممکن است جذب آن کاهش یابد یا باعث بی‌خوابی خفیف شود. اگر از سایر مکمل‌ها مانند مولتی‌ویتامین یا کلسیم استفاده می‌کنید، بین آن‌ها حداقل ۲ تا ۴ ساعت فاصله بگذارید تا تداخلی در جذب ایجاد نشود.

نکات تکمیلی در هنگام مصرف قرص سوپرابیون اولترا-دی

برای افرادی که به دنبال تقویت عمومی انرژی، تمرکز و ایمنی بدن هستند، می‌توان مصرف قرص سوپرابیون اولترا-دی را در کنار مکمل چندمنظوره‌ای مانند سوپرابیون مولتی دیلی (Suprabion Multi Daily) قرار داد. این دو محصول مکمل هم هستند؛ اولترا-دی سطح ویتامین D را تثبیت می‌کند و مولتی دیلی با تأمین سایر ویتامین‌های گروه B، C، و E مواد معدنی، تعادل کامل تغذیه‌ای بدن را فراهم می‌سازد.

نحوه نگهداری قرص سوپراییون اولترا-دی:

- برای حفظ کیفیت و اثربخشی مکمل، شرایط نگهداری آن بسیار مهم است:
- در دمای کمتر از ۲۵ درجه سانتی‌گراد نگهداری شود.
- دور از نور مستقیم خورشید و رطوبت قرار گیرد.
- در صورت فراموشی مصرف قرص سوپراییون اولترا-دی، در همان روز قرص را میل کنید، اما از دو برابر کردن دوز روز بعد خودداری نمایید.
- از نگهداری در حمام، آشپزخانه یا محیط‌های مرطوب خودداری کنید.
- درب ظرف را پس از هر بار استفاده محکم ببندید تا از نفوذ هوا جلوگیری شود.
- قرص‌ها را دور از دسترس کودکان نگه دارید.
- قرار گرفتن مکمل در گرما یا نور زیاد ممکن است باعث تخریب تدریجی ویتامین D شود. در صورت تغییر رنگ قرص‌ها یا بوی غیرعادی، از مصرف آن خودداری کنید.
- اگر مدت طولانی از تاریخ تولید گذشته، اثربخشی ویتامین D ممکن است کاهش یافته باشد؛ بنابراین تاریخ انقضا را همیشه بررسی کنید.
- در صورت استفاده از داروهای خاص (مثل وارفارین، تیروئید یا آنتی‌بیوتیک‌ها)، فاصله حداقل ۳ ساعت با قرص سوپراییون اولترا-دی رعایت شود.
- در بیماران مبتلا به بیماری کلیوی یا استخوانی، اندازه‌گیری منظم سطح ویتامین D خون توصیه می‌شود.

سوالات متداول درباره قرص سوپراییون اولترا-دی | ویتامین D 3

همان طور که گفته شد قرص سوپراییون اولترا-دی یکی از مکمل‌های تخصصی حاوی ویتامین D3 با دوز 1000 IU است که برای تقویت سیستم ایمنی، سلامت استخوان و حفظ خلق‌وخوی مثبت طراحی شده است. بسیاری از مصرف‌کنندگان می‌پرسند بهترین زمان مصرف این مکمل چه زمانی است؛ پاسخ این است که باید همراه با وعده غذایی اصلی میل شود تا جذب آن در حضور چربی‌های مفید به حداکثر برسد.

این قرص برخلاف تصور عموم، باعث افزایش وزن نمی‌شود و در واقع با بهبود متابولیسم و جذب کلسیم، به حفظ انرژی و توازن بدن کمک می‌کند. مصرف منظم آن معمولاً پس از ۴ تا ۸ هفته موجب بهبود علائم کمبود ویتامین D می‌شود. در ادامه به رایج‌ترین سوالات درباره این محصول توضیح خواهیم داد:

1) مصرف روزانه قرص سوپراییون اولترا-دی باعث افزایش وزن می‌شود؟ خیر. ویتامین D هیچ تأثیری بر افزایش اشتها یا وزن ندارد. برعکس، با کمک به تعادل هورمونی و بهبود عملکرد متابولیسم، می‌تواند به حفظ وزن سالم کمک کند.

2) چه مدت باید قرص سوپراییون اولترا-دی را مصرف کنم تا تأثیرش مشخص شود؟ معمولاً پس از ۴ تا ۸ هفته مصرف منظم، سطح ویتامین D در بدن به حد طبیعی می‌رسد و اثرات مثبت آن مثل افزایش انرژی، کاهش دردهای استخوانی و بهبود خلق‌وخو احساس می‌شود. برای کنترل علمی، توصیه می‌شود سطح ویتامین D خون هر ۳ تا ۶ ماه یک‌بار اندازه‌گیری شود. افراد با کمبود شدید ممکن است طبق نظر پزشک نیاز به مصرف بلندمدت داشته باشند.

3) می‌توان قرص سوپرابیون اولترا-دی را با مکمل‌های دیگر مثل کلسیم مصرف کرد؟ بله، اما باید با احتیاط و فاصله زمانی مناسب انجام شود. مصرف همزمان چند مکمل حاوی ویتامین D می‌تواند باعث افزایش بیش از حد کلسیم در خون شود.

4) قرص سوپرابیون اولترا-دی برای آقایان هم مفید است؟ قطعاً بله. مردان نیز همانند بانوان نیاز به ویتامین D برای سلامت استخوان، عضلات و سطح انرژی دارند. اما برای تأمین جامع‌تر نیازهای تغذیه‌ای آقایان، مکمل سوپرابیون فورمن (Suprabion For Men) توصیه می‌شود؛ این محصول علاوه بر ویتامین D، حاوی زینک، منیزیم و ویتامین‌های گروه B برای افزایش توان جسمی، ذهنی و باروری است.

5) اگر در یک روز فراموش کردم قرص سوپرابیون اولترا-دی را مصرف کنم، چه کار کنم؟ اگر تنها یک وعده را فراموش کردید، به محض یادآوری در همان روز قرص را میل کنید. اما اگر به روز بعد موکول شد، دوز را دو برابر نکنید؛ فقط مصرف روزانه را طبق برنامه ادامه دهید. نظم در مصرف، مهم‌تر از افزایش مقدار است.

6) می‌توانم سوپرابیون اولترا-دی را در تمام سال مصرف کنم؟ بله، اما بهتر است دوز و مدت مصرف را با توجه به سطح ویتامین D خون تنظیم کنید. در فصل‌های سرد یا برای افرادی که نور آفتاب کافی دریافت نمی‌کنند (مثل کارمندان، سالمندان یا افرادی با پوست تیره)، مصرف روزانه در تمام سال مجاز است. در ماه‌های آفتابی، می‌توان با نظر پزشک مصرف را به چند روز در هفته کاهش داد.

نتیجه‌گیری درباره ویتامین D3 یا سوپرابیون اولترا دی

قرص سوپرابیون اولترا-دی مکملی ایمن و مؤثر برای جبران کمبود ویتامین D3 در بدن است. این فرآورده با استفاده از مواد اولیه‌ی باکیفیت DSM سوئیس و تحت تولید قراردادی شرکت داروسازی کیش مدیفارم، با بالاترین استانداردهای کیفی تهیه شده است. هر قرص حاوی 1000 IU ویتامین D3 خالص است که جذب و پایداری بالاتری نسبت به D2 دارد و برای سلامت استخوان، سیستم ایمنی و خلق‌وخوی پایدار ضروری است.

با مصرف منظم این مکمل، بدن قادر خواهد بود کلسیم و فسفر را بهتر جذب کند، استخوان‌ها استحکام بیشتری پیدا کنند و سیستم ایمنی در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها تقویت شود. همچنین ویتامین D3 در تنظیم فشار خون، کاهش التهاب، بهبود عملکرد مغز و جلوگیری از افسردگی فصلی نقش مؤثری دارد. برند سوپرابیون (Suprabion) با رویکردی علمی، خانواده‌ای از مکمل‌های تخصصی از جمله قرص سوپرابیون اولترا-دی را طراحی کرده است تا هر فرد متناسب با نیاز خود، گزینه‌ی مناسب را انتخاب کند.

سوپرابیون اولترا دی Suprabion ultra D	برند
تولید قراردادی در شرکت داروسازی کیش مدیفارم	شرکت تولیدکننده
DSM سوئیس	مواد اولیه
قرص روکش‌دار	شکل دارویی
ویتامین D3 – 1000 IU	مقدار هر قرص
تقویت سیستم ایمنی، استحکام استخوان و دندان، بهبود خلق‌وخو، کنترل فشار خون	موارد مصرف

موارد منع مصرف	بیماران کلیوی، کبدی، هایپرکلسمی، سنگ کلیه، مصرف همزمان مکمل‌های حاوی D بدون مشورت پزشک
دوز مصرفی	روزانه ۱ قرص همراه وعده غذایی اصلی (ترجیحاً ناهار)
بهترین زمان مصرف	همراه غذاهای حاوی چربی مفید برای جذب بهتر
تداخلات دارویی	آنتی‌اسیدهای آلومینیومی، دیگوکسین، دیلتیازم، وراپامیل، داروهای ضدتشنج
عوارض شایع	تهوع خفیف، خشکی دهان، یبوست، سردرد موقت
نحوه نگهداری	در دمای زیر ۲۵°C، دور از نور مستقیم خورشید و رطوبت، دور از دسترس کودکان
مناسب برای	بزرگسالان، بانوان و آقایان در هر سن، به‌ویژه افراد کم‌تحرک یا دارای کمبود آفتاب