

# گروه دارویی کیش مدیفارم

زینک پلاس سوپراپیون مکملی کامل و تخصصی برای تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت پوست، مو و ناخن، و پیشگیری از کمبود روی است. این محصول با فرمولاسیون منحصر به فرد و مواد اولیه معتبر DSM سوئیس تولید شده و تحت قرارداد تولید شرکت داروسازی کیش مدیفارم به بازار عرضه می‌شود.

امروزه بدن ما به ترکیبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز دارد تا بتواند در برابر خستگی، آلودگی و ضعف سیستم ایمنی مقاومت کند. کمبود روی و ویتامین‌های گروه B از مهم‌ترین دلایل بروز مشکلاتی مانند ریزش مو، شکنندگی ناخن‌ها، بروز آکنه و کاهش تمرکز است. قرص زینک پلاس سوپراپیون دقیقاً برای جبران این کمبودها و بازگرداندن تعادل طبیعی بدن طراحی شده است.

این مکمل حاوی ترکیب متعادل از روی (۱۰ میلی‌گرم) و مجموعه‌ای از ویتامین‌های ضروری شامل B1، B2، B6، B12، بیوتین، اسید فولیک، پانتوتنیک اسید و نیکوتینامید است؛ ترکیبی که نه تنها به تغذیه سلولی کمک می‌کند، بلکه به بهبود سوخت‌وساز بدن و بازسازی پوست و مو نیز منجر می‌شود.

شرکت اکسون فارمد ایرانیان با سال‌ها تجربه در تولید پ مکمل‌های تخصصی، این محصول را با استانداردهای جهانی GMP و مواد اولیه باکیفیت DSM سوئیس در شرکت داروسازی کیش مدیفارم تولید کرده است. اگر به دنبال مکملی قابل اعتماد، با فرمول اروپایی و استاندارد جهانی هستید، زینک پلاس سوپراپیون انتخابی هوشمندانه برای سلامت روزانه شماست.

## موارد مصرف قرص زینک پلاس سوپراپیون

زینک پلاس سوپراپیون یکی از پر فروش‌ترین مکمل‌های تقویتی تولید قراردادی کیش مدیفارم با همکاری شرکت اکسون فارمد ایرانیان و مواد اولیه باکیفیت DSM سوئیس است. این محصول با ترکیب دقیق از روی و ویتامین‌های گروه B برای بهبود عملکرد ایمنی، سلامت پوست، مو، ناخن و عملکرد ذهنی طراحی شده است.

ترکیب زینک پلاس سوپراپیون با ویتامین‌های گروه B و بیوتین، اثر مثبتی بر سلامت مو و پوست دارد. برای برنامه‌های مراقبتی کامل‌تر، مصرف هم‌زمان با مکمل‌هایی مثل فورویمن سوپراپیون (ویژه خانم‌ها) یا فورمن سوپراپیون (ویژه آقایان) نیز می‌تواند مؤثر باشد.

زینک پلاس سوپراپیون با فرمول اروپایی و مواد اولیه DSM سوئیس، مکملی چندمنظوره است که هم برای پیشگیری از کمبود روی، هم برای ارتقای سلامت پوست، مو، ناخن و سیستم ایمنی کاربرد دارد. در ادامه با مهم‌ترین موارد مصرف این مکمل آشنا می‌شوید 📌

- جبران کمبود روی در بدن: کمبود روی (Zinc deficiency) یکی از مشکلات رایج تغذیه‌ای در جوامع امروزی است. نشانه‌های آن شامل ضعف سیستم ایمنی، ریزش مو، اختلال در ترمیم زخم و کاهش اشتها است. زینک پلاس سوپراپیون با تأمین روزانه ۱۰ میلی‌گرم روی خالص به بازگرداندن سطح نرمال این عنصر حیاتی کمک می‌کند و تعادل عملکرد بدن را بازیابی می‌نماید.
- تقویت سیستم ایمنی بدن: روی و ویتامین B6 دو ترکیب کلیدی در فعال‌سازی سلول‌های ایمنی هستند. مصرف منظم زینک پلاس سوپراپیون می‌تواند احتمال ابتلا به سرماخوردگی، عفونت‌های ویروسی و باکتریایی را کاهش دهد. فرمولاسیون علمی این مکمل به بدن کمک می‌کند تا پاسخ ایمنی سریع‌تر و مؤثرتری در برابر عوامل بیماری‌زا داشته باشد.

در کنار مصرف زینک پلاس سوپراییون برای تأمین روی و ویتامین‌های گروه B، استفاده از مکمل‌های چندمنظوره‌ای مانند مولتی دیلی سوپراییون نیز می‌تواند به حفظ انرژی و عملکرد سیستم ایمنی در طول روز کمک کند.

- سلامت و رشد موها: قرص زینک پلاس سوپراییون یکی از بهترین مکمل‌ها برای جلوگیری از ریزش مو است. روی نقش مهمی در رشد فولیکول‌های مو دارد و بیوتین و اسید پانتوتنیک موجود در فرمول این مکمل، به درخشندگی، استحکام و ضخامت موها کمک می‌کنند. مصرف منظم آن باعث می‌شود موها براق‌تر و مقاوم‌تر در برابر شکنندگی شوند.
- بهبود سلامت پوست و ناخن: اگر از آکنه (جوش)، خشکی پوست یا شکنندگی ناخن‌ها رنج می‌برید، زینک پلاس سوپراییون می‌تواند انتخابی مؤثر باشد. روی با خاصیت ضدالتهابی خود باعث کاهش جوش و قرمزی پوست می‌شود و بیوتین موجب تقویت بافت پوست و ناخن‌ها می‌گردد. نتیجه مصرف منظم، پوستی صاف‌تر، ناخن‌هایی محکم‌تر و چهره‌ای شاداب‌تر است.
- کمک به درمان آکنه (جوش‌های پوستی): مطالعات نشان می‌دهد افرادی که از کمبود روی رنج می‌برند، بیشتر در معرض آکنه هستند. روی موجود در زینک پلاس سوپراییون با تنظیم ترشح چربی پوست، خاصیت آنتی‌باکتریال و ترمیم‌کنندگی سلولی، به کنترل و بهبود جوش‌ها کمک می‌کند. ترکیب این مکمل با ویتامین‌های گروه B اثر درمانی آن را تقویت می‌کند.
- کمک به درمان بیماری ویلسون: در بیماران مبتلا به بیماری ویلسون، مس در بدن بیش از حد تجمع می‌یابد. روی در قرص زینک پلاس سوپراییون با مهار جذب مس از روده، به کاهش سطح آن در بدن کمک می‌کند و از آسیب به کبد و مغز پیشگیری می‌نماید.
- تقویت رشد ذهنی و جسمی در نوجوانان: روی و ویتامین‌های گروه B نقش حیاتی در رشد سلولی، تشکیل DNA و عملکرد مغزی دارند. مصرف منظم زینک پلاس سوپراییون در دوران رشد می‌تواند تمرکز ذهنی، یادگیری و رشد جسمی را بهبود بخشد.
- کمک به کنترل علائم ADHD بیش‌فعالی و نقص توجه: کودکان و نوجوانانی که سطح روی پایینی دارند، معمولاً تمرکز و کنترل رفتاری ضعیف‌تری نشان می‌دهند. مطالعات نشان داده مصرف مکمل روی در کنار درمان دارویی، می‌تواند بیش‌فعالی، تکانشگری و ضعف تمرکز را کاهش دهد. زینک پلاس سوپراییون گزینه‌ای مطمئن برای این گروه است (با مشورت پزشک).
- پیشگیری از کم‌خونی و خستگی: وجود فولیک اسید و ویتامین B12 در ترکیب این مکمل باعث بهبود ساخت گلبول‌های قرمز و پیشگیری از کم‌خونی می‌شود. نتیجه آن احساس انرژی، شادابی و کاهش خستگی روزانه است.
- تقویت ترمیم زخم‌ها و سلامت بافت‌ها: روی از عناصر کلیدی برای بازسازی بافت‌ها پس از آسیب، سوختگی یا جراحی است. مصرف قرص زینک پلاس سوپراییون روند ترمیم زخم را تسریع می‌کند و به ترمیم سلولی طبیعی کمک می‌نماید.

## موارد منع مصرف و هشدارها در مصرف زینک پلاس سوپراییون

مکمل غذایی قرص زینک پلاس سوپراییون محصولی علمی و ایمن است که با مواد اولیه DSM سوئیس و تحت تولید قراردادی کیش مدیفارم توسط شرکت اکسون فارمد ایرانیان تولید می‌شود. با این حال، مانند تمام مکمل‌های دارویی، مصرف آن در برخی شرایط باید با احتیاط یا نظارت پزشک انجام شود.

زینک پلاس سوپراپیون مکملی برای کمک به سلامت عمومی بدن است، نه جایگزین رژیم غذایی متعادل یا درمان دارویی. برای دستیابی به بهترین نتیجه، مصرف باید طبق دستور پزشک یا داروساز انجام شود. آگاهی از موارد منع مصرف باعث می‌شود تا از بروز عوارض ناخواسته جلوگیری شود و اثر درمانی مکمل به‌طور کامل حفظ گردد. در ادامه به ذکر برخی نکات و موارد منع مصرف این مکمل غذایی خواهیم پرداخت:

- حساسیت به ترکیبات مکمل: افرادی که به مواد فعال مانند روی، بیوتین، یا ویتامین‌های گروه B حساسیت دارند، باید از مصرف زینک پلاس سوپراپیون خودداری کنند. نشانه‌های حساسیت شامل خارش، قرمزی پوست، ورم لب یا گلو و در موارد نادر تنگی نفس است. در صورت مشاهده این علائم، مصرف بلافاصله قطع و با پزشک تماس گرفته شود.
- بیماران کلیوی: در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن کلیوی، دفع روی از بدن کاهش می‌یابد و ممکن است تجمع این ماده باعث مسمومیت شود. بنابراین، این افراد باید قرص زینک پلاس سوپراپیون را تنها تحت نظر پزشک و با دوز کنترل‌شده مصرف نمایند.
- بیماران کبدی یا دارای سیروز: در بیماران کبدی جذب و متابولیسم ویتامین‌ها و عناصر معدنی ممکن است دچار اختلال شود. در چنین شرایطی مصرف زینک پلاس سوپراپیون باید با مشورت پزشک انجام شود تا دوز متناسب با وضعیت بیمار تعیین گردد.
- کودکان زیر ۱۲ سال: اگرچه روی برای رشد کودکان ضروری است، اما دوز و ترکیب ویتامین‌های موجود در زینک پلاس سوپراپیون برای بزرگسالان طراحی شده است. در کودکان زیر ۱۲ سال، تنها با تجویز پزشک متخصص اطفال یا تغذیه مجاز به مصرف هستند.
- مصرف همزمان با مکمل‌های حاوی روی یا آهن: مصرف چند مکمل حاوی روی به‌صورت همزمان می‌تواند منجر به افزایش بیش از حد روی در بدن (هیپرزینکمی) شود. همچنین، مکمل‌های آهن یا کلسیم جذب روی را کاهش می‌دهند. توصیه می‌شود بین مصرف زینک پلاس سوپراپیون و سایر مکمل‌ها حداقل ۲ ساعت فاصله زمانی رعایت شود.
- بیماری ویلسون (تجمع بیش از حد مس در بدن): در حالی‌که روی در درمان این بیماری به کار می‌رود، مصرف خودسرانه ممکن است باعث برهم خوردن تعادل مس و روی شود. بیماران مبتلا به ویلسون باید مصرف مکمل غذایی قرص زینک پلاس سوپراپیون را با نظارت پزشک متخصص انجام دهند.
- بارداری و شیردهی بدون تجویز پزشک: اگرچه زینک پلاس سوپراپیون برای مادران باردار و شیرده در دوز مناسب ایمن است، اما مصرف خودسرانه یا بیش از مقدار توصیه‌شده می‌تواند خطرناک باشد. زنان باردار بالای ۱۸ سال نباید بیش از ۴۰ میلی‌گرم روی در روز دریافت کنند. مصرف بیشتر ممکن است باعث تهوع، اختلال گوارشی یا کاهش جذب مس شود. در زمان بارداری و شیردهی پیریناتال سوپراپیون توصیه می‌گردد.
- مصرف طولانی‌مدت یا دوز بالا: مصرف مداوم دوزهای بالا از روی (بیش از ۴۰ میلی‌گرم روزانه) ممکن است منجر به کمبود مس، تضعیف سیستم ایمنی یا اختلال در سطح کلسترول خون شود. زینک پلاس سوپراپیون به دلیل فرمول علمی و متعادل خود نیاز به مصرف بیش از یک قرص در روز ندارد.

## تداخلات دارویی و غذایی زینک پلاس سوپراپیون

زینک پلاس سوپراپیون یک مکمل علمی و دقیق است که با مواد اولیه اصل DSM سوئیس و تحت تولید قراردادی کیش مدیفارم توسط شرکت اکسون فارمد ایرانیان فرموله شده است. با وجود ایمنی بالای این محصول، آشنایی با تداخلات دارویی و غذایی اهمیت زیادی دارد، زیرا جذب و اثر مواد فعال (به ویژه روی و ویتامین‌های گروه B) می‌تواند تحت تأثیر سایر داروها یا غذاها قرار گیرد.

تداخل دارویی یعنی واکنش بین دو یا چند دارو، مکمل یا حتی مواد غذایی که می‌تواند اثر دارو را کاهش یا افزایش دهد. در مورد زینک پلاس سوپراپیون، بیشترین تداخل‌ها مربوط به رقابت در جذب مواد معدنی در دستگاه گوارش است. در ادامه به ذکر نکاتی در این خصوص خواهیم پرداخت:

- آنتی‌بیوتیک‌ها (تتراسایکلین و فلوروکینولون‌ها): داروهایی مانند تتراسایکلین، داکسی‌سایکلین و سیپروفلوکساسین در صورت مصرف هم‌زمان با مکمل روی، اثر کمتری دارند، زیرا روی با این داروها ترکیب شده و مانع جذب آن‌ها در روده می‌شود. مصرف زینک پلاس سوپراپیون حداقل ۲ ساعت قبل یا بعد از آنتی‌بیوتیک انجام شود.
- داروهای ضدتشنج (فنی‌توئین، کاربامازپین): مصرف بلندمدت داروهای ضدتشنج ممکن است سطح ویتامین‌های گروه B را در بدن کاهش دهد. مصرف قرص زینک پلاس سوپراپیون با تجویز پزشک می‌تواند کمبود ناشی از این داروها را جبران کند، اما فاصله مصرف حداقل ۲ ساعت رعایت شود.
- مکمل‌های آهن و کلسیم: آهن، کلسیم و روی در جذب با هم رقابت می‌کنند. اگر این مکمل‌ها به صورت هم‌زمان مصرف شوند، جذب هر سه کاهش می‌یابد. زینک پلاس سوپراپیون را در صبح و مکمل آهن یا کلسیم را در شب مصرف کنید تا جذب هر کدام بهینه شود.
- داروهای ادرارآور (دیورتیک‌ها): برخی از داروهای مدر مانند هیدروکلروتیازید باعث دفع بیشتر روی از طریق ادرار می‌شوند و ممکن است بدن را دچار کمبود روی کنند. مصرف قرص زینک پلاس سوپراپیون در این شرایط می‌تواند از کاهش سطح روی جلوگیری کند، اما باید با نظر پزشک انجام شود.
- داروهای پایین‌آورنده کلسترول (استاتین‌ها): داروهایی مانند آتورواستاتین ممکن است سطح ویتامین‌های گروه B را کاهش دهند. وجود ویتامین‌های B1، B2 و B6 در مکمل غذایی زینک پلاس سوپراپیون باعث حفظ عملکرد طبیعی سیستم عصبی و متابولیسم چربی‌ها می‌شود.
- غذاهای غنی از فیبر و فیتات: غلات سبوس‌دار، حبوبات و سویا دارای ترکیباتی به نام فیتات هستند که با روی ترکیب شده و مانع جذب آن می‌شوند. مصرف این مکمل غذایی باید یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از غذاهای سنگین یا پرفیبر باشد تا جذب بهتری داشته باشد.
- قهوه، چای و نوشیدنی‌های حاوی تانن: تانن موجود در قهوه و چای می‌تواند جذب روی را کاهش دهد. حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فاصله بین نوشیدن قهوه یا چای و مصرف مکمل غذایی زینک پلاس سوپراپیون رعایت شود.
- گریپ‌فروت: این میوه می‌تواند فعالیت آنزیم‌های کبدی (CYP450) را تغییر دهد و در نتیجه باعث افزایش غلظت برخی داروها در خون شود.

- محصولات لبنی پرچرب: چربی زیاد موجود در لبنیات ممکن است جذب ویتامین‌های محلول در آب (آب) مانند ویتامین‌های گروه B را کاهش دهد. مصرف زینک پلاس سوپراپیون با معده نسبتاً خالی یا همراه آب ساده توصیه می‌شود.
- الکل: الکل جذب ویتامین‌های گروه B و روی را مختل می‌کند. مصرف طولانی‌مدت آن یکی از دلایل اصلی کمبود روی در بدن است. زینک پلاس سوپراپیون در افراد دارای سابقه مصرف الکل با نظارت پزشک می‌تواند به بازسازی ذخایر بدن کمک کند.

رعایت فاصله زمانی بین مصرف داروها و مکمل‌ها، کلید اصلی در جذب مؤثر زینک پلاس سوپراپیون است. این محصول که با مواد اولیه DSM سوئیس و تحت استانداردهای کیش مدیفارم ساخته می‌شود، در صورت مصرف صحیح، بیشترین اثربخشی و کمترین تداخل را خواهد داشت.

## عوارض جانبی قرص زینک پلاس سوپراپیون

این مکمل معمولاً در دوز توصیه‌شده (روزانه یک قرص) به خوبی تحمل می‌شود و عوارض جدی ندارد. با این حال، شناخت عوارض احتمالی آن به شما کمک می‌کند مصرف آگاهانه‌تری داشته باشید. وقتی مقدار روی یا ویتامین‌ها از سطح نیاز بدن فراتر می‌رود، بدن واکنش نشان می‌دهد تا تعادل مواد مغذی حفظ شود. این واکنش‌ها معمولاً موقتی و خفیف هستند و با تنظیم زمان یا مقدار مصرف، برطرف می‌شوند.

### عوارض شایع زینک پلاس سوپراپیون

- تهوع یا ناراحتی معده: در برخی افراد، مصرف زینک پلاس سوپراپیون با معده خالی ممکن است باعث تهوع یا احساس سنگینی در معده شود. قرص را پس از غذا و با یک لیوان آب میل کنید تا جذب بهتر و راحت‌تر شود.
- طعم فلزی در دهان: روی (Zinc) می‌تواند باعث ایجاد طعم فلزی موقتی در دهان شود. این حالت طبیعی است و معمولاً پس از چند روز مصرف منظم برطرف می‌شود. در صورت ماندگاری، پزشک می‌تواند زمان مصرف یا نوع مکمل را تنظیم کند.
- یبوست یا اسهال خفیف: هر دو حالت ممکن است در شروع مصرف دیده شوند، به‌ویژه اگر بدن به مکمل‌های معدنی عادت نداشته باشد. مصرف مایعات فراوان و تنظیم وعده‌های غذایی معمولاً این مشکل را رفع می‌کند.
- سردرد یا احساس سنگینی سر: در مصرف دوزهای بالا از روی (بیش از ۴۰ میلی‌گرم روزانه)، ممکن است سردرد یا سرگیجه خفیف بروز کند. با مصرف روزانه یک قرص زینک پلاس سوپراپیون، این خطر وجود ندارد زیرا دوز محصول استاندارد و ایمن است.
- کاهش اشتها: در برخی موارد نادر، مصرف زیاد مکمل‌های روی ممکن است باعث کاهش اشتها شود. در صورت بروز این حالت، مصرف باید برای چند روز متوقف و با پزشک مشورت شود.

**عوارض نادر اما مهم قرص زینک پلاس سوپراپیون**

- ۱. واکنش آلرژیک: در صورت بروز علائمی مانند خارش، کهیر، تنگی نفس یا ورم صورت و زبان، باید فوراً مصرف مکمل قطع و به پزشک مراجعه شود. چنین مواردی نادر است و معمولاً در افرادی با سابقه حساسیت غذایی یا دارویی دیده می‌شود.
- ۲. کمبود مس (در مصرف طولانی‌مدت دوز بالا): مصرف بیش از حد روی ممکن است جذب مس را در بدن کاهش دهد و در بلندمدت باعث کم‌خونی یا ضعف سیستم ایمنی شود. به همین دلیل زینک پلاس سوپراپیون با دوز دقیق و علمی طراحی شده است تا تعادل طبیعی مواد معدنی بدن حفظ شود.
- ۳. ناراحتی گوارشی در بیماران حساس: افراد دارای بیماری‌های گوارشی (مثل زخم معده یا سندرم روده تحریک‌پذیر) ممکن است در ابتدای مصرف احساس ناراحتی جزئی کنند. مصرف با وعده غذایی و آب کافی این مشکل را برطرف می‌کند.

در صورت مشاهده تغییر در رنگ مدفوع (نشانه مصرف بیش از حد روی)، واکنش پوستی یا آلرژیک، سردرد مداوم یا سرگیجه بروز تهوع یا استفراغ شدید فوراً به پزشک مراجعه نمایید.

## مصرف زینک پلاس سوپراپیون در دوران بارداری و شیردهی

دوران بارداری و شیردهی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی زنان است؛ دوره‌ای که نیاز بدن به ویتامین‌ها و مواد معدنی به‌طور قابل‌توجهی افزایش می‌یابد. در این میان، روی (Zinc) و ویتامین‌های گروه B نقشی حیاتی در رشد جنین، تکامل مغز و سلامت سیستم ایمنی مادر دارند.

مکمل زینک پلاس سوپراپیون که با مواد اولیه ممتاز DSM سوئیس و تحت تولید قراردادی کیش مدیفارم توسط شرکت اکسون فارمد ایرانیان تولید می‌شود، گزینه‌ای قابل اعتماد برای تأمین این نیازها به شمار می‌آید. در ادامه به نقش ترکیبات این مکمل غذایی اشاره خواهیم کرد:

- اهمیت روی در بارداری: روی یکی از عناصر ضروری برای تقسیم سلولی، رشد بافت جنین و تشکیل DNA است. کمبود روی در دوران بارداری می‌تواند باعث تأخیر در رشد جنین، زایمان زودرس و کاهش وزن نوزاد هنگام تولد شود. مصرف روزانه زینک پلاس سوپراپیون در دوز مناسب می‌تواند از این مشکلات پیشگیری کرده و به رشد طبیعی جنین کمک کند.
- نقش ویتامین‌های گروه B: ویتامین‌های B6، B9 (اسید فولیک) و B12 در تشکیل سیستم عصبی جنین، جلوگیری از نقص لوله عصبی و بهبود خلق‌وخو و انرژی مادر مؤثر هستند. اسید فولیک موجود در قرص زینک پلاس سوپراپیون به‌ویژه در سه‌ماهه اول بارداری برای پیشگیری از اختلالات مادرزادی ضروری است.
- ایمنی مصرف زینک پلاس سوپراپیون در بارداری: بر اساس داده‌های علمی و توصیه سازمان‌های بین‌المللی، مصرف روی در دوز تا ۴۰ میلی‌گرم در روز برای زنان باردار ایمن (Safe) است. هر قرص زینک پلاس سوپراپیون حاوی ۱۰ میلی‌گرم روی است؛ بنابراین مصرف روزانه یک قرص، کاملاً در محدوده ایمن قرار دارد.
- رده ایمنی: (Pregnancy Category A – FDA): زینک و ویتامین‌های گروه B در دوزهای توصیه‌شده بی‌خطر هستند و می‌توانند به حفظ سلامت مادر و جنین کمک کنند.
- مصرف در دوران شیردهی: در دوران شیردهی، بدن مادر نیاز بیشتری به روی و ویتامین‌های گروه B دارد تا علاوه بر حفظ سلامت خود، مواد مغذی لازم برای رشد نوزاد را در شیر تأمین کند. روی به بهبود ترمیم

بافت‌های مادر، افزایش کیفیت شیر و تقویت سیستم ایمنی نوزاد کمک می‌کند. مصرف روزانه یک قرص زینک پلاس سوپراپیون در این دوران نیز بی‌خطر و مفید است.

زینک پلاس سوپراپیون مکملی ایمن و مؤثر برای مادران باردار و شیرده است. با ترکیب علمی از روی و ویتامین‌های B کمپلکس، نه تنها از رشد سالم جنین حمایت می‌کند، بلکه سلامت عمومی، شادابی و انرژی مادر را نیز افزایش می‌دهد.

## دوز، میزان مصرف و نحوه نگهداری زینک پلاس سوپراپیون

مصرف روزانه، منظم و صحیح زینک پلاس سوپراپیون کلید دستیابی به اثر واقعی مکمل است. ترکیب علمی، کیفیت سوئیدی و تولید تحت نظارت دقیق اکسون فارمد ایرانیان تضمین‌کننده سلامت و اثربخشی آن است. برای دستیابی به بهترین اثربخشی، رعایت مقدار و نحوه صحیح مصرف اهمیت ویژه‌ای دارد.

### دوز توصیه‌شده برای بزرگسالان:

- روزانه یک عدد قرص زینک پلاس سوپراپیون

### بهترین زمان مصرف:

- یک ساعت قبل از غذا (در صورت نداشتن ناراحتی معده)
- یا دو ساعت بعد از غذا برای جذب بهتر روی
- در صورت حساسیت معده، مصرف همراه غذا نیز بلامانع است، اما ممکن است جذب کمی کاهش یابد.

### نکات مهم هنگام مصرف

- قرص را با یک لیوان آب ساده میل کنید.
- از خرد کردن، جویدن یا حل کردن قرص در دهان خودداری نمایید.
- از مصرف همزمان با مکمل‌های حاوی آهن یا کلسیم بپرهیزید (به علت تداخل جذب).
- برای نتایج پایدار، مصرف را به صورت روزانه و منظم حداقل به مدت ۲ تا ۳ ماه ادامه دهید.

### تنظیم دوز در شرایط خاص

| توضیحات                                  | دوز پیشنهادی زینک پلاس سوپراپیون    | وضعیت بدن                  |
|------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| بهترین زمان: بعد از ناهار یا شام         | ۱ قرص در روز                        | بزرگسالان سالم             |
| مصرف طولانی‌مدت خودسرانه توصیه نمی‌شود   | طبق نظر پزشک (گاهی تا ۲ قرص در روز) | افراد دارای کمبود روی شدید |
| دوز ایمن بر اساس RDA تا ۴۰ میلی‌گرم روی) | ۱ قرص در روز                        | زنان باردار یا شیرده       |
| به علت تغییر در متابولیسم مواد معدنی     | با مشورت پزشک                       | بیماران کلیوی یا کبدی      |

## مدت زمان دوره مصرف

برای مشاهده اثرات کامل بر پوست، مو و ناخن، مصرف منظم حداقل ۸ تا ۱۲ هفته توصیه می‌شود. پس از پایان دوره، پزشک می‌تواند بر اساس نیاز بدن، مصرف را تمدید یا وقفه‌ای کوتاه در نظر بگیرد.

## نحوه نگهداری زینک پلاس سوپراپیون

برای حفظ کیفیت و اثربخشی محصول، شرایط نگهداری زیر را رعایت کنید:

- در دمای کمتر از ۲۵ درجه سانتی‌گراد نگهداری شود.
- از تابش مستقیم نور آفتاب و رطوبت دور نگه دارید.
- قرص‌ها را در ظرف اصلی و با درب بسته نگهداری کنید.
- از نگهداری در حمام، خودرو یا یخچال مرطوب خودداری نمایید.
- دور از دسترس کودکان قرار گیرد.
- در صورت نگهداری در محیط مرطوب یا گرم، ممکن است کیفیت قرص کاهش یافته و رنگ یا بوی آن تغییر کند. در این حالت از مصرف خودداری کنید و با داروساز مشورت نمایید.
- قرص‌ها دارای پوشش محافظ ویژه هستند که باعث جذب تدریجی و بهینه روی و ویتامین‌ها در دستگاه گوارش می‌شود.

## سوالات متداول درباره زینک پلاس سوپراپیون

در تحقیقات میدانی انجام‌شده توسط تیم بازاریابی علمی شرکت اکسون فارمد ایرانیان و شبکه داروخانه‌های همکار، مجموعه‌ای از پرسش‌های پرتکرار مصرف‌کنندگان درباره زینک پلاس سوپراپیون جمع‌آوری شد. در ادامه به این سؤالات پاسخ داده‌ایم، اما توجه داشته باشید که این پاسخ‌ها صرفاً جهت اطلاع عمومی بوده و جایگزین توصیه پزشک یا داروساز نیستند.

- آیا زینک پلاس سوپراپیون باعث افزایش اشتها می‌شود؟ در برخی افراد، به‌ویژه کسانی که دچار کمبود روی هستند، مصرف این مکمل غذایی می‌تواند به بهبود اشتها کمک کند. با افزایش سطح روی، عملکرد آنزیم‌های گوارشی و چشایی بهتر شده و میل به غذا بیشتر می‌شود. اما در افرادی با سطح نرمال روی، این اثر معمولاً خفیف یا بدون تغییر است.
- آیا می‌توان زینک پلاس سوپراپیون را همراه با مولتی‌ویتامین مصرف کرد؟ بله، اما فقط زمانی که مولتی‌ویتامین حاوی روی یا آهن بالا نباشد. زیاده‌روی در مصرف روی ممکن است تعادل مواد معدنی بدن را به هم بریزد. بهترین روش این است که بین دو مکمل حداقل ۴ تا ۶ ساعت فاصله وجود داشته باشد.
- زینک پلاس برای افرادی که رژیم گیاهخواری دارند مناسب است؟ بله. افراد گیاه‌خوار معمولاً دچار جذب پایین‌تر روی از منابع گیاهی هستند. زینک پلاس سوپراپیون با فرمول سوئیسی DSM جذب بالایی دارد و برای جبران کمبود روی در رژیم‌های وگان و وجتین بسیار مؤثر است.
- آیا مصرف زینک پلاس سوپراپیون به بهبود تمرکز و حافظه کمک می‌کند؟ بله، روی و ویتامین‌های گروه B (به‌ویژه B6 و B12) نقش مستقیم در فعالیت نورون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی دارند. مصرف منظم این

مکمل باعث بهبود تمرکز، حافظه کوتاه مدت و کاهش خستگی ذهنی می شود — به خصوص در دانشجویان و افراد پرمشغله.

- آیا مصرف زینک پلاس سوپراپیون روی قاعدگی یا هورمون ها تأثیر دارد؟ روی و ویتامین B6 به تنظیم عملکرد هورمون ها و بهبود خلق و خو در دوره قاعدگی کمک می کنند. اگرچه قرص زینک پلاس سوپراپیون داروی هورمونی نیست، اما می تواند علائم PMS مثل تحریک پذیری و خستگی را تا حدی کاهش دهد.
- چه مدت پس از شروع مصرف، نتایج قابل مشاهده است؟ اثرات تقویت پوست، مو و ناخن معمولاً پس از ۸ تا ۱۲ هفته مصرف منظم ظاهر می شوند. برای تقویت ایمنی و افزایش انرژی، نتیجه در بسیاری از افراد بعد از ۲ تا ۳ هفته قابل احساس است.
- آیا زینک پلاس سوپراپیون باعث چاقی یا افزایش وزن می شود؟ خیر این مکمل فاقد کالری، قند یا ترکیبات افزایش دهنده وزن است. در برخی افراد، به دلیل بهبود اشتها ممکن است وزن کمی افزایش یابد، اما این ناشی از تنظیم متابولیسم بدن است نه چاقی.
- آیا افراد دیابتی می توانند زینک پلاس مصرف کنند؟ بله، زیرا روی در تنظیم قند خون و عملکرد انسولین نقش حمایتی دارد. زینک پلاس سوپراپیون بدون قند و مناسب برای بیماران دیابتی طراحی شده است. با این حال، افرادی که داروی ضد دیابت مصرف می کنند باید دوز را با پزشک هماهنگ کنند.
- آیا زینک پلاس سوپراپیون برای افراد مسن مفید است؟ بله، روی در حفظ سیستم ایمنی، قدرت عضلات، سلامت مغز و استخوان ها نقش مهمی دارد. در سالمندان جذب مواد معدنی کاهش می یابد و مصرف روزانه زینک پلاس می تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

پیش از مصرف هر نوع مکمل، به ویژه در صورت داشتن بیماری زمینه ای یا مصرف داروهای خاص، حتماً با پزشک یا داروساز خود مشورت نمایید.

## نتیجه گیری و جمع بندی نهایی درباره زینک پلاس سوپراپیون

زینک پلاس سوپراپیون مکملی علمی و چندمنظوره است که با هدف ارتقای سلامت عمومی، تقویت ایمنی بدن و حفظ زیبایی طبیعی پوست، مو و ناخن طراحی شده است. این محصول با بهره گیری از مواد اولیه ممتاز DSM سوئیس، تحت تولید قراردادی کیش مدی فارم و با نظارت کیفی شرکت اکسون فارمد ایرانیان تولید می شود — ترکیبی از فناوری اروپایی و دقت داروسازی ایرانی.

هر قرص زینک پلاس سوپراپیون حاوی ترکیب متعادلی از ۱۰ میلی گرم روی و ویتامین های ضروری B کمپلکس، بیوتین، اسید فولیک و نیکوتینامید است که در کنار یکدیگر باعث افزایش انرژی، بهبود تمرکز ذهنی، سلامت مو و پوست، و پشتیبانی از عملکرد ایمنی بدن می شوند.

این مکمل برای گروه های مختلف — از نوجوانان تا بزرگسالان، از افراد پر استرس تا مادران باردار — گزینه ای ایمن و مؤثر است. برای مطالعه درباره این محصول در صفحه رسمی سوپراپیون بر روی [این لینک](#) کلیک کنید.

|                                                                                                                 |                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| جبران کمبود روی، تقویت ایمنی بدن، رشد مو، سلامت پوست و ناخن، بهبود تمرکز ذهنی، پیشگیری از کم خونی، ترمیم زخم ها | موارد مصرف اصلی قرص زینک پلاس سوپراپیون |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|

|                                                                                                                       |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| حساسیت به ترکیبات، بیماری کلیوی و کبدی، مصرف همزمان با مکمل‌های حاوی روی یا آهن،<br>کودکان زیر ۱۲ سال بدون تجویز پزشک | موارد منع مصرف           |
| آنتی‌بیوتیک‌ها (تتراسایکلین و سیپروفلوکساسین)، داروهای ضد تشنج، مکمل‌های آهن و<br>کلسیم، قهوه، چای، الکل، گریپ‌فروت   | تداخلات دارویی و غذایی   |
| تهوع خفیف، طعم فلزی دهان، ناراحتی معده، یبوست یا اسهال خفیف                                                           | عوارض جانبی شایع         |
| واکنش آلرژیک، کمبود مس در مصرف طولانی‌مدت، سردرد یا سرگیجه در دوزهای بالا                                             | عوارض نادر               |
| ایمن در دوز استاندارد (۱ قرص در روز)، مفید برای رشد جنین و سلامت مادر Pregnancy –<br>Category A (FDA)                 | مصرف در بارداری و شیردهی |
| روزانه ۱ قرص، ۱ ساعت قبل یا ۲ ساعت بعد از غذا، با یک لیوان آب                                                         | دوز و میزان مصرف         |
| در دمای کمتر از ۲۵ درجه سانتی‌گراد، به دور از نور و رطوبت، در ظرف دربسته، دور از دسترس<br>کودکان                      | شرایط نگهداری            |
| حداقل ۸ تا ۱۲ هفته برای مشاهده اثر کامل                                                                               | مدت زمان مصرف پیشنهادی   |
| روی (۱۰mg)، ویتامین‌های B1، B2، B6، B12، بیوتین، اسید فولیک، پانتوتنیک اسید،<br>نیکوتینامید                           | فرمولاسیون اصلی          |
| تولید قراردادی شرکت داروسازی کیش مدیفارم – با همکاری شرکت اکسون فارمد ایرانیان                                        | برند و تولیدکننده        |
| DSM – سوئیس                                                                                                           | مواد اولیه               |
| جزیره کیش، ایران                                                                                                      | محل تولید                |
| مکمل تغذیه‌ای – تقویت سیستم ایمنی و سلامت پوست، مو و ناخن                                                             | رده محصول                |
| فرمولاسیون سوئیزی، جذب بالا، ایمنی گوارشی، ساخت ایران با کیفیت دارویی جهانی                                           | ویژگی متمایز             |
| بزرگسالان، نوجوانان در حال رشد، مادران باردار و شیرده، افراد پر استرس یا کم‌خواب                                      | رده مصرف‌کنندگان         |
| ایمن (Category A)                                                                                                     | رده ایمنی بارداری        |