

کالبدشکافی

قرص سیترات کلسیم

دکتر محمدحسن هدایتی امامی

متخصص داخلی - غدد

فروردین ۱۴۰۰

قرصی را برای کالبدشکافی انتخاب کرده‌ام که در بازار

دارویی ایران ندیده‌ام.

طبق نوشته روی پیشانی جعبه و قوطی، مکملی در اختیار

داریم که ظاهراً دارای ۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم و ۱۰ میکروگرم

(۴۰۰ واحد) ویتامین D3 است.



در پشت جعبه و قوطی، با حروف ریز، چیزهایی نوشته اند که

طبق قوانین بسیاری از کشورها، باید آن‌ها را خوانا و قابل فهم

برای مردم عادی بنویسند.

INGREDIENTS: Calcium Citrate, Microcrystalline Cellulose. Contains 2% or less of cholecalciferol, croscarmellose sodium, hydroxypropyl methylcellulose, magnesium stearate, polydextrose, polyethylene glycol, polyvinyl alcohol, talc, titanium dioxide (color). May contain carnauba wax, stearic acid.

علاوه بر سیترات کلسیم و ویتامین D3، چندین ماده دیگر به پودرها و خمیر اولیه اضافه می‌کنند، تا بتوانند به صورت قرص‌های دلپذیر در بیاورند.

Calium Citrate

Microcrystalline Cellulose

Cholecalciferol

Croscarmellose Sodium

Hydroxypropyl Methylcellulose

Magnesium Stearate

Polydextrose

Polyethylene Glycol

Polyvinyl Alcohol

Talc

Titanium Dioxide (Color)

Carnauba Wax

Stearic Acid

نکته پراهمیت عبارت "اندازه هر وعده" (Serving Size)

است.

اگر در هر وعده، دو قرص بخورید، ۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم

عنصری و ۴۰۰ واحد ویتامین D3 خورده‌اید.

به عبارت دیگر هر قرص حاوی ۲۵۰ میلی گرم کلسیم
عنصری، و ۲۰۰ واحد ویتامین D3 است.
خیلی از همکاران و بسیاری از بیماران به این نکته توجه
نمی کنند و **مقدار** کلسیم و ویتامین D3 مورد نیازشان را نمی
خورند.

Supplement Facts

Serving Size 2 Tablets

Servings Per Container 100

Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin D3 10 mcg (400 IU)	50%
Calcium 500 mg	38%

[@t.me/MHAN_Endocrine](https://t.me/MHAN_Endocrine)

[@t.me/MHAN_Endopublic](https://t.me/MHAN_Endopublic)