

# مصرف مکمل کلسیم در دوران یا ئسگی؛ آری یا خیر؟

آیا خانم ها در دوران یا ئسگی بدون نگرانی مکمل کلسیم مصرف کنند؟

دکتر سلمان اسلامی، جراح کلیه و مجاری ادراری با اشاره به لزوم مصرف مکمل کلسیم در زنان پس از یا ئسگی، علی رغم وجود نگرانی از رسوب کلسیم و افزایش خطر سنگسازی در کلیه ها می گوید: با مصرف مکمل های کلسیمی حاوی سیترات یعنی ترکیبات سیترات پتاسیم هم می توانیم کلسیم لازم را به بدن برسانیم و هم مانع ایجاد سنگ سازی در کلیه شویم.

وقتی سیترات کلسیم مصرف می کنیم حتی اگر دوز آن زیاد هم باشد ترکیبات سیترات اجازه رسوب کلسیم در کلیه ها را نمی دهد.