

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

30 مرداد 1403

آیا خانم‌ها در دوران یائسگی 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 یائسگی، علی‌رغم وجود نگرانی از رسوب کلسیم و افزایش خطر سنگ‌سازی در کلیه‌ها می‌گوید: با مصرف مکمل‌های کلسیمی حاوی سیترات یعنی ترکیبات سیترات پتاسیم هم می‌توانیم کلسیم لازم را به بدن برسانیم و هم مانع ایجاد سنگ‌سازی در کلیه شویم.

وقتی سیترات کلسیم مصرف می‌کنیم حتی اگر دوز آن زیاد هم باشد ترکیبات سیترات اجازه رسوب کلسیم در کلیه‌ها را نمی‌دهد.