

# آیا خانم ها در دوران یائسگی مکمل کلسیم مصرف کنند؟

31 شهریور 1403

دکتر سلمان اسلامی، جراح کلیه و مجاری ادراری با اشاره به لزوم مصرف مکمل کلسیم در زنان پس از یائسگی، علی رغم 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.