

In The Name Of God

# dietary supplements In Older Adult

H.Imani(PhD)  
Tehran University of Medical Sciences



# تعریف اولیه

- **مکمل:** محصولی خوراکی که حاوی ماده غذایی بوده که به ارزش غذایی رژیم می‌افزاید.
- شامل:
  - ویتامین،
  - مواد معدنی،
  - گیاهان دارویی،
  - داروهای گیاهی،
  - اسید آمینه،
  - کنسانتره،
  - متابولیت،
  - عصاره و
  - یا ماده غذایی برای مکمل یاری غذا به منظور ارتقا دریافت غذایی کلی افراد.

● برخی از این مواد به منظور افزایش دریافت مواد مغذی و برخی دیگر به منظور کاهش خطر بیماری مورد استفاده قرار می گیرند.

● مکمل ها به صورت:

○ قرص،

○ قرص های مکیدنی یا جویدنی،

○ کپسول،

○ سافت ژل،

○ آمپول،

○ شیشه های قطره چکان،

○ شربت

○ پودر

● به صورت تک ماده ای و یا به صورت ترکیبی ساخته می شوند.

## درج چه اطلاعاتی در برچسب مکمل‌های غذایی ضروری هستند؟

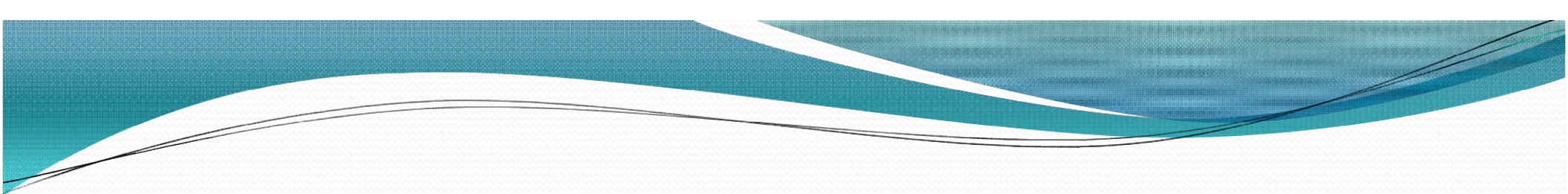
- اطلاعات عمومی نظیر:
- نام محصول ( شامل کلمه «مکمل» و یا اینکه «این محصول مکمل است»
- میانگین تعداد محتویات
- نام و مکان تولید کننده، بسته بندی کننده یا توزیع کننده
- راهنمای نحوه استفاده
- پانل حقایق تغذیه ای مکمل

## درج چه اطلاعاتی در برچسب مکمل‌های غذایی ضروری هستند؟

- میزان هر بار استفاده، لیست مواد مغذی مورد استفاده، میزان در هر بار استفاده بر حسب وزن، درصد ارزش غذایی روزانه ( $\%DV$ ) در صورت تعیین شدن.
- اگر محصول حاوی گیاه دارویی باشد، نام علمی گیاه یا نام معمول مورد استفاده در منابع و بخشی از گیاه که از آن استفاده شده است، قید شود.
- مواد غیر غذایی نظیر پرکننده‌ها، رنگ‌های مصنوعی، شیرین کننده‌ها یا طعم دهنده‌ها بر اساس وزن به صورت نزولی با اسم معمول نوشته می‌شوند.
- برچسب مکمل ممکن است احتیاط در مصرف را نوشته باشد، ولی نوشته نشدن آن دلیل بر بی عوارض بودن محصول نمی‌باشد.

# انواع مکمل‌های ارائه شده در جهان

- مکمل‌های ویژه آقایان
- مکمل‌های ویژه بانوان
- مکمل‌های آرام بخش/بی خوابی
- مکمل‌های مفاصل و استخوان
- مکمل‌های تقویت حافظه
- مکمل‌های تقویت سیستم ایمنی / ضد استرس / آنتی اکسیدان
- مکمل‌های گوارش و کبد
- مکمل‌های ورزشی
- مکمل‌های نوزادان و کودکان
- مکمل‌های کم خونی
- مکمل‌های جنسی
- مکمل‌های سلامت قلب
- مکمل‌های زیبایی / پوست و مو
- مکمل‌های رژیمی و تنظیم وزن
- مکمل‌های انترال / پرنترال
- مولتی ویتامین بزرگسالان
- **مولتی ویتامین بالای ۵۰ سال**
- مولتی ویتامین کودکان
- داروهای گیاهی
- سایر

- 
- **Forte** = fortified , meaning added extra or more than usual , to make it more beneficial .
  - There are approximately **20-30** drops in 1 cc

مولتی ویتامینهای مخصوص افراد ۵۰ سال



- پس از سن ۵۰ سالگی بدن با تغییرات عمده‌ای مواجه می‌شود؛ این تغییرات در بدن زنان و مردان دقیقا به یک شکل نیست اما در بسیاری از موارد مشترک است.

- مثلا هم در زنان و هم در مردان با قرار گرفتن در دهه پنجاه زندگی، توده عضلانی کاهش پیدا می‌کند و این مسئله خطر افزایش وزن، خطر بروز بیماری‌های مزمنی همچون سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد.

- از این رو توصیه می‌شود که پس از سن ۵۰ سالگی به تامین ویتامین‌ها و املاح معدنی بیش از پیش توجه داشت.

## لزوم استفاده از مولتی ویتامین پس از ۵۰ سالگی

- با ورود به سن ۵۰ سالگی کم کم تغییرات زیر در بدن به وجود می‌آید:
- تغییرات هورمونی و بروز یائسگی در زنان
- بروز افسردگی به دنبال تغییرات هورمونی (بیشتر در زنان)
- کاهش توانایی‌های مغز
- کاهش توانایی سیستم ایمنی بدن نسبت به گذشته
- کم شدن قدرت شنوایی
- تضعیف قدرت و توانایی استخوان‌ها، مفاصل و عضلات بدن
- افزایش احتمال حمله قلبی
- سفید شدن موها و ریزش آنها
- افزایش چین و چروک‌های پوستی
- کاهش توانایی چشم و بینایی
- افزایش احتمال بروز پوکی استخوان
- افزایش احتمال بروز انواع سرطان

- با بالا رفتن سن، جریان خون و عملکرد عضلات کاهش یافته و آثار پیری بروز پیدا می‌کند. افراد مسن نسبت به جوانان به خواب کمتری نیاز دارند. با افزایش سن معمولاً نمی‌توان مانند قبل خواب عمیق داشت.

- بیشتر افراد میانسال به عینک نیاز پیدا می‌کنند چون تمرکز چشم روی اشیای نزدیک سخت می‌شود. آب مروارید و آب سیاه از مشکلاتی هستند که معمولاً بعد از ۵۰ سالگی برای چشم به وجود می‌آیند. پوست پس از ۵۰ سالگی مقداری از چربی خود را از دست می‌دهد و موها نیز نازک‌تر و خشک‌تر از قبل خواهند شد.

- در میانسالی معمولاً ضربان قلب کند شده و سرخرگ‌ها سفت‌تر می‌شوند.

- این دو عامل می‌تواند روی قلب فشار وارد کرده و احتمال بزرگ شدن عضله قلب را افزایش دهد. با بالا رفتن سن در مغز نیز تغییرات بسیاری رخ می‌دهد که کاهش حافظه و آلزایمر از جمله این تغییرات است.

- به همین دلیل عموماً استفاده از مکمل‌های غذایی به افراد بالای ۵۰ سال توصیه می‌شود.

- در این سن میزان جذب برخی از ریز مغذی‌ها مانند کلسیم، ویتامین B6 و B12 کاهش می‌یابد و از طرفی نیاز به ویتامین D بیشتر می‌شود.

- با افزایش سن، جذب ویتامین B12 در افراد بالای ۵۰ سال به دلیل کاهش ترشح اسید معده دچار اختلال می‌شود و به همین دلیل بهتر است تا به صورت مکمل نیز از آن استفاده کرد. هر فرد بزرگسال روزانه به ۲.۴ میکروگرم ویتامین B12 نیاز دارد.

- افراد بزرگسال روزانه به ۶۰۰ IU یا ۱۵ mcg ویتامین D نیاز دارند که این مقدار در زنان و مردان تفاوتی ندارد اما پس از سن ۷۰ سالگی باز هم نیاز بدن به ویتامین D بیشتر می‌شود و روزانه ۸۰۰ IU باید حتما مورد استفاده قرار بگیرد.

- معمولا افراد بالای ۵۰ سال با افزایش سن دچار جذب کمتر ویتامین D از طریق آفتاب می‌شوند. کمبود این ویتامین می‌تواند به بیماری‌های استخوان، بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و حتی سرطان منجر شود

- مقدار کلسیم مورد نیاز برای خانم‌های بالای ۵۰ سال روزانه ۱۲۰۰ mg است و برای مردان ۱۰۰۰ mg.

● مقدار نیاز بدن به منیزیم نیز پس از سن ۵۰ سالگی در زنان و مردان با یکدیگر متفاوت است؛ زنان بهتر است روزانه ۳۲۰ میلی گرم منیزیم استفاده کنند در حالی که مردان به ۴۲۰ میلی گرم منیزیم به صورت روزانه نیاز دارند.

● منیزیم در سلامت استخوان‌ها نقش موثری دارد و سبب افزایش جذب کلسیم در بدن می‌شود. مشکل فشار خون، در بسیاری از افراد بالای ۵۰ سال نمود پیدا می‌کند. استفاده از مکمل منیزیم می‌تواند نقش موثری در کاهش فشار خون داشته و به حفظ سلامت قلب نیز کمک کند.

**Manvit 50+** is a unique formulation for normal energy production and overall well-being for men over 50 with an active lifestyle.

This product includes B vitamins which help promote heart health, Vitamins A, C, and E which support healthy eyes and vitamin D, B6 plus amino acids which contribute in normal muscle function. Zinc, vitamin C and CoQ10 as antioxidants have important role in normal function of the immune system and in combination with Ginseng extract help to support sexual health.

### Supplement Facts

Serving size: 2 softgels

Nutritional Information	Ax. per serving	%RDA*	Nutritional Information	Ax. per serving	%RDA*
Vitamin A	1364 IU	58.51	Copper	1000 µg	111
Vitamin D3	15 µg	100	Manganese	500 µg	27.76
Vitamin E	12 mg	54.54	Selenium	55 µg	100
Vitamin C	60 mg	66.66	Chromium	75 µg	250
Vitamin B1	14 mg	1272.7	Iodine	150 µg	100
Vitamin B2	4 mg	363.6	Silicon	10 mg	-
Vitamin B3	14 mg	100	L-Arginine	100 mg	-
Vitamin B6	9 mg	600	L-Methionine	20 mg	-
Folic acid	200 µg	50	L-Glutathione	5 mg	-
Vitamin B12	20 µg	1111	L-carnitine	30 mg	-
Biotin	50 µg	166.6	Phosphatidylcholine	10 mg	-
Pantothenic acid	10 mg	200	Ginseng extract (root)	60 mg	-
Magnesium	100 mg	23.8	Co Q10	30 mg	-
Zinc	10 mg	125	Ginkgo biloba extract (leaf)	60 mg	-

\*RDA: Recommended Daily Allowance µg: microgram mg: milligram

**Ingredients:** Vitamin A Palmitate, Vitamin D3 (Cholecalciferol), Vitamin E (D-Alpha Tocopheryl Acetate), Vitamin C (Ascorbic Acid), Thiamine Mononitrate, Riboflavin, Niacinamide, Pyridoxine HCl, Folic Acid, Cyanocobalamin, Biotin, D-Calcium Pantothenate, Magnesium Oxide, Zinc Oxide, Copper Oxide, Manganese Sulfate Monohydrate, Selenium Yeast, Chromium Picolinate, Potassium Iodine, Silicon Dioxide, L-Arginine, L-Methionine, L-Glutathione, L-Carnitine, Phosphatidylcholine (Soy Lecithin), Eleuthero Ginseng Extract (Eleutherococcus Senticosus), Ginkgo Biloba 24:6 Extract, Coenzyme Q10, Soybean Oil FCC, Bee's Wax, Bovine Gelatin, Glycerin, Titanium Dioxide and Color.

**Direction:** Adults take two softgels daily with water. Do not exceed recommended intake.

**Storage:** Store below 25° C in a dry place.

For further information please contact:

Via Ailla Gerra 14, CH-6930 Bedano  
Tel: 00 41 91 971 88 19 [www.vitapharmed.ch](http://www.vitapharmed.ch)



**Wominavit® 50+** is specially formulated to meet the nutritional needs in women over 50 with key ingredients that have been scientifically adjusted for optimal health. This formulation contains a comprehensive range of vitamins, minerals and herbal extracts to support key areas of health important to women over 50. Zinc contributes to the maintenance of normal hair and nails plus vitamin A, riboflavin, niacin, biotin and iodine contribute to the maintenance of normal skin. Copper, iodine, magnesium, manganese, pantothenic acid, thiamine, vitamin B12, vitamin B6, vitamin C, contribute to normal energy-yielding metabolism. Folate, niacin, pantothenic acid, riboflavin, vitamin B12 and vitamin B6 contribute to the reduction of tiredness and fatigue.

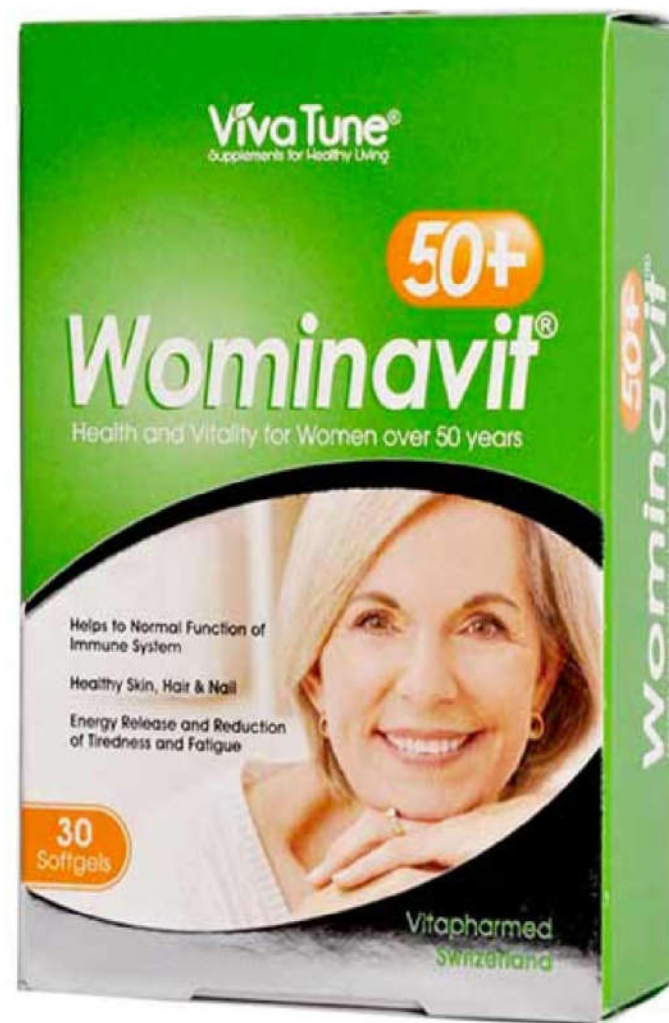
Product Information					
Serving size: 2 softgels					
Nutritional Information	Av. Per serving	%RDA*	Nutritional Information	Av. Per serving	%RDA*
Vitamin A (RE)	409.5 µg [1365 IU]	58.56	Magnesium	100 mg	23.8
Vitamin D3	10 µg [400 IU]	66.6	Zinc	15 mg	187.5
Vitamin E (α-TE)	15 mg [22.5 IU]	68.18	Copper	1 mg	111
Vitamin C	60 mg	66.6	Manganese	500 µg	27.76
Vitamin B1	14 mg	1272.7	Selenium	55 µg	100
Vitamin B2	4 mg	363.6	Chromium	75 µg	250
Vitamin B3	30 mg	214.2	Iodine	150 µg	100
Vitamin B6	10 mg	666.6	Silicon	10 mg	-
Folic acid	400 µg	100	Alpha lipoic acid	20 mg	-
Vitamin B12	20 µg	1111.1	L-carnitine	100 mg	-
Biotin	50 µg	166.6	Phosphatidylcholine	10 mg	-
Pantothenic acid	6 mg	120	Green tea extract (leaf)	60 mg	-
			Ginkgo biloba extract (leaf)	60 mg	-
			Co-enzyme Q10	30 mg	-

\*RDA: Recommended Daily Allowance, µg: microgram, mg: milligram, IU: International unit

**Direction:** Adults take two softgels daily with water. Do not exceed the recommended daily allowance.

**Storage:** Store below 25° C in a dry place.

**For further information please contact:**  
Via Alla Gerra 14, CH-6930 Bedano  
Tel: 00 41 91 971 88 19 www.vitapharmed.ch







### Each Tablet Contains:

#### VITAMINS:

Vitamin A (50% az beta-caroten)	800mcg
Vitamin E (α-TE)	18mg
Ascorbic Acid	120mg
Vitamin K	30mcg
Vitamin B1(Thiamine mononitrate)	1.65mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	2.1 mg
Vitamin B6(Pyridoxine Hydrochloride)	2.1mg
Vitamin B12 (As cyanocobalamin)	7.5mcg
Vitamin D	10mcg
Biotin	75mcg
Folic acid	300mcg
Niacin	24mg
Pantothenic acid	9mg

#### MINERAL:

Iron	2.1mg
Calcium	200mg
Iodine	100mcg
Copper	500mcg
Manganese	2mg
Magnesium	135mg
Phosphorus	105mg
Chromium	40mcg
Molybdenum	50mcg
Selenium	30mcg
Zinc	5mg



### EACH TABLET CONTAINS:

Vitamin A (50% az beta-caroten)	800mcg	Pantothenic acid	9mg
Vitamin E (α-TE)	16mg	Iron	4.2mg
Ascorbic Acid	120mg	Calcium	320mg
Vitamin K	30mcg	Iodine	100mcg
Vitamin B1(Thiamine mononitrate)	1.5 mg	Copper	500mcg
Vitamin B2 (Riboflavin)	1.8 mg	Manganese	2mg
Vitamin B6(Pyridoxine Hydrochloride)	2.1mg	Magnesium	112.5mg
Vitamin B12(As cyanocobalamin)	7.5mcg	Phosphorus	105mg
Vitamin D	10mcg	Chromium	40mcg
Biotin	7.5mcg	Molybdenum	50mcg
Folic acid	300mcg	Selenium	30mcg
Niacin	20mg	Zinc	5mg

**Other Ingredient:** Magnesium stearate, Polyvinyl pyrrolidone, Microcrystalline cellulose

**Suggested Use:** Take 1 tablet daily, or as directed by a health care practitioner.

**Warning:** If you are pregnant or breast feeding, consult with your physician or health care provider.

### مولتی ویتامین خانم های بالای ۵۰ سال (۳۰ قرص)

موارد مصرف: این مولتی ویتامین از ۲۴ ماده مغذی تشکیل شده است،

که ۱۳ ماده آن جزو ویتامین های ضروری است.

کمک به ایجاد شادی و نشاط، ایمنی، سلامت استخوان ها و سلامت بعد از دوران یائسگی  
روش و مقدار مصرف: روزی ۱ عدد همراه غذا یا طبق دستور پزشک.

احتیاط: خانم های باردار و شیرده با مشورت پزشک یا داروساز مصرف نمایند.

تولید و بسته بندی توسط داروسازی STP فارما

کدپستی: ۱۹۴۷۹۵۳۷۶۱ | تلفن: ۰۲۱-۲۲۸۵۱۷۰۱

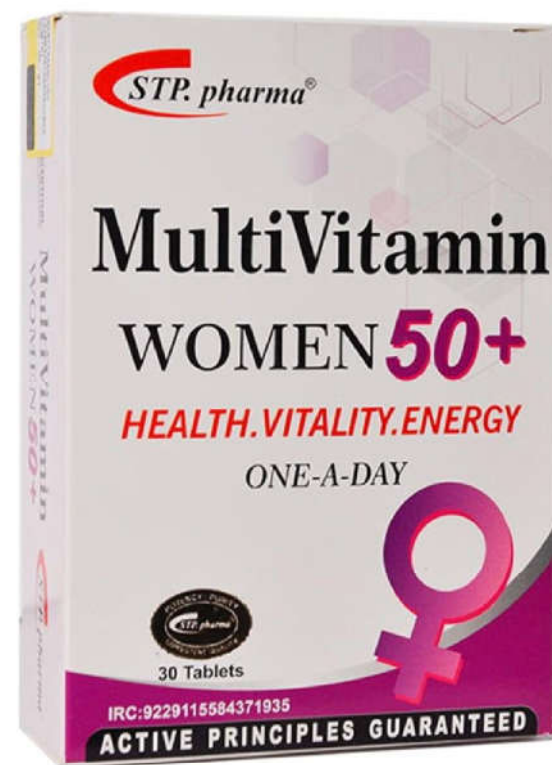
مجوز وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

IRC: ۹۲۲۹۱۱۵۵۸۴۳۷۱۹۳۵

در جای خشک و خنک نگهداری شود.

دور از دسترس اطفال قرار دهید.

تاریخ تولید و انقضا بر روی بسته بندی درج گردیده است.





### SUPPLEMENT FACTS

Serving Size 1 Capsules	Amount Per Serving	% Daily Value
Servings Per Container: 30		
<b>Vitamin A</b> (as Retinyl Acetate)	3500 IU	70%
<b>Vitamin C</b> (as Ascorbic Acid)	60 mg	100%
<b>Vitamin D</b> (as Ergocalciferol)	400 IU	100%
<b>Vitamin E</b> (as Di-alpha-tocopherol Acetate)	30 IU	100%
<b>Vitamin K</b> (as Phytonadione)	30 mcg	37%
<b>Thiamin</b> (as Thiamine Mononitrate)	1.5 mg	66%
<b>Riboflavin</b> (Vitamin B2)	1.7 mg	58%
<b>Niacin</b> (as Niacinamide)	20 mg	100%
<b>Vitamin B6</b> (as Pyridoxine HCL)	2 mg	100%
<b>Folate</b> (as Folic Acid)	400 mcg	100%
<b>Vitamin B12</b> (as Cyanocobalamin)	6 mcg	100%
<b>Biotin</b>	30 mcg	10%
<b>Pantothenic Acid</b> (as Di-calcium Pantothenate)	10 mg	100%
<b>Calcium</b> (as Di-calcium Phosphate)	92 mg	9%
<b>Iron</b> (as Ferrous Sulfate)	20 mg	111%
<b>Iodine</b> (as Potassium Iodide)	150 mcg	100%
<b>Magnesium</b> (as Magnesium Oxide)	56 mg	14%
<b>Zinc</b> (as Zinc Oxide)	15 mg	14%
<b>Selenium</b> (as Selenium Amino Acid Chelate)	50 mcg	171%
<b>Copper</b> (as Copper Sulfate)	2 mg	100%
<b>Manganese</b> (as Manganese Sulfate)	2.5 mg	100%
<b>Chromium</b> (as Chromium Amino Acid Chelate)	120 mcg	100%
<b>Molybdenum</b> (as Molybdenum Glycinate)	75 mcg	100%
<b>Potassium</b> (as Potassium Chloride)	8 mg	1%
<b>Siberian Ginseng root</b> (Eleutherococcus Senticosus)	40 mg	--
<b>Rutin</b>	20 mg	--
<b>Borage Oil</b> (as Gamma Linolenic Acid)	10 mg	--
<b>Conjugate Linoleic Acid</b>	10 mg	--
<b>Choline Bitartrate</b>	80 mg	--
<b>Silicon Dioxide</b>	5 mg	--
<b>Inositol</b>	5 mg	--
<b>Fluoride</b> (as Sodium Fluoride)	200 mcg	--
<b>Lycopene</b>	150 mcg	--
<b>Lutein</b>	125 mcg	--
<b>Boron</b> (as Boron Amino Acid Chelate)	75 mcg	--
<b>Vanadium</b> (as Vanadium Sulfate)	5 mcg	--
<b>Tin</b> (as Stannous Chloride)	5 mcg	--
<b>Nickel</b> (as Nickel Chloride)	2.5 mcg	--
<b>Magnesium Stearate</b>	5 mg	--

www.vanadarou.com

۵۰+ ویتامین

برای حفظ سلامتی خود در برابر عفونت

و برای تقویت سیستم ایمنی بدن

و برای تقویت انرژی و بهبود خلق و خوی

و برای تقویت حافظه و بهبود عملکرد مغز

و برای تقویت بینایی و بهبود عملکرد چشم

و برای تقویت استخوان و بهبود عملکرد مفاصل

و برای تقویت قلب و بهبود عملکرد عروق

و برای تقویت پوست و بهبود عملکرد موها

و برای تقویت کلیت بدن و بهبود عملکرد کلیه

و برای تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد

و برای تقویت کلیت بدن و بهبود عملکرد کلیه

و برای تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد



MULTIVITAMIN

50+

100% PURE

30

DIETARY SUPPLEMENT

CAPSULES



## Dietary Supplement



30 TABLETS

### Each tablet contains:

Vitamin A .....	2500 IU	Iodine .....	150 mcg
Vitamin C .....	60 mg	Magnesium .....	50 mg
Vitamin D .....	500 IU	Zinc .....	11 mg
Vitamin E .....	50 IU	Selenium .....	19 mcg
Vitamin K .....	30 mcg	Copper .....	0.5 mg
Thiamin .....	1.5 mg	Manganese .....	2.3 mg
Riboflavin .....	1.7 mg	Chromium .....	50 mcg
Niacin .....	20 mg	Molybdenum .....	45 mcg
Vitamin B6 .....	3 mg	Chloride .....	72 mg
Folic Acid .....	400 mcg	Potassium .....	80 mg
Vitamin B12 .....	25 mcg	Nickel .....	5 mcg
Biotin .....	30 mcg	Silicon .....	2 mg
Pantothenic Acid .....	10 mg	Vanadium .....	10 mcg
Calcium .....	220 mg	Lutein .....	250 mcg
Phosphorus .....	20 mg	Lycopene .....	300 mcg

Other ingredient: Microcrystalline Cellulose, Corn starch, Maltode xtrin, Hypromellose, propylene glycol, talc

### Directions for use:

Take one tablet daily with food.

As with any supplement, if you are taking other medications consult your doctor before use.

### Contraindications:

Long-term intake of high levels of vitamin A may increase the risk of osteoporosis in adults.

Do not take this product if taking other vitamin A supplements. This product is not recommended for children.

### Storage:

Stored below 25°C, away from light and moisture and out of reach of children

This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease

Specially formulated for people over 50 years of age.

Provides required vitamins and minerals.

Provides essential nutrients for healthy heart, brain and eyes.



### مولتی ویتامین بالای ۵۰ سال

تکمیل رژیم غذایی

موارد مصرف:

- کمک به تامین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن در افراد بالای ۵۰ سال

- کمک به تامین مواد مغذی برای قلب، مغز و چشم افراد بالای ۵۰ سال

مقدار مصرف:

- بزرگسالان: روزانه یک عدد قرص با غذا میل شود.

در صورت مصرف سایر داروها قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.

شرایط نگهداری:

- در دمای زیر ۲۵ درجه سانتیگراد، دور از نور و رطوبت و دور از دسترس اطفال نگهداری شود.

IRC7976740167935500



GTN:06263056100078  
UID:15978C2:91222835667  
LOT:9808

# Multi 50+ Geriatrics

ONE A DAY

30 TABLETS





Directions:  
 Take one (1) tablet a day with food.  
 Do not exceed the recommended dosage.

**Supplement Facts**

Serving Size: 1 Tablet / Serving Per Container: 60

Amount Per Serving			Amount Per Serving		
	% DV			% DV	
Vitamin A	3000 IU	60%	Phosphorus (as dicalcium phosphate)	50 mg	5%
Vitamin C	60 mg	100%	Iodine (as potassium iodide)	150 mcg	100%
Vitamin D3	400 IU	100%	Magnesium (as magnesium oxide)	100 mg	25%
Vitamin E	45 IU	150%	Zinc (as zinc oxide)	15 mg	100%
Vitamin K1	25 mcg	31%	Selenium (as sodium selenate)	25 mcg	36%
Vitamin B1	1.5 mg	100%	Copper (as copper oxide)	2 mg	100%
Vitamin B2	1.7 mg	100%	Manganese (as manganese sulfate)	2 mg	100%
Vitamin B3	20 mg	100%	Chromium (as chromium chloride)	150 mcg	125%
Vitamin B6	3 mg	150%	Molybdenum (as sodium molybdate)	75 mcg	100%
Vitamin B12	400 mcg	100%	Potassium (as potassium chloride)	80 mg	2%
Folate	50 mcg	833%			
Ascorbic acid	10 mg	100%			
Calcium carbonate and dicalcium phosphate	200 mg	20%			

Other Ingredients: Cellulose, stearic acid, croscarmellose sodium, magnesium stearate.

Barcode sticker with text: 8852 022406 23800737

# مواد معدنی



روی



# عملکرد روی

- روی با تاثیر بر فعالیت هورمون سوماتومدین که توسط هورمون رشد در کبد ترشح می شود، باعث ایجاد بافت غضروفی و استخوانی شده و عامل موثری در رشد بدن است .
- روی بر متابولیسم (سوخت و ساز) غذاها و چربی ها نیز موثر است و باعث هضم و جذب صحیح غذاها و چربی ها خواهد شد .

# کمبود روی

- ریزش موی سر
- طاسی
- تضعیف سیستم ایمنی و دفاعی بدن
- افزایش ابتلا به عفونت های مختلف
- کاهش ترشح هورمون تستسترون

# کمبود روی

- بیماری های قارچی
- سندرم قبل از قاعدگی (PMS)
- کاهش تمایلات جنسی و حجم اسپرم در مردان
- تاخیر در رشد کودکان و نوجوانان

# کمبود روی

- تاخیر در بهبود زخم ها
- مشکلات بینایی
- مشکلات گوارش (اختلال در هضم غذا، نفخ معده و یبوست)
- مشکلات پوستی (کشیدگی پوست، رگ های واریسی، آکنه، درماتیت، اگزما، پسوریازیس، لکه های سفید بروی ناخن)

# کمبود روی

- کاهش قدرت حافظه و ضریب هوشی افراد مخصوصا کودکان
- آکرودرماتیت آنتروپاتیک(اختلال ارثی است که با درماتیت اطراف دهان و مقعد، ریزش مو و کمی رشد کودک همراه است)
- کاهش قدرت ادراک و یادگیری

# فواید دیده شده از مکمل یاری با روی

- کمک به جلوگیری از سرطان
- جلوگیری و درمان ریزش مو
- تقویت فعالیت سیستم ایمنی
- تسریع بخشیدن به بهبود زخمها
- درمان آکنه

# تداخلات دارویی زینک

- مقادیر زیاد روی ممکن است جذب مس از طریق روده را مختل نماید.
- نمکهای روی ممکن است جذب تتراسیکلین ها را از طریق ایجاد شلاتهای غیر محلول کاهش دهند.
- فاصله زمانی حداقل ۲ ساعت بین تجویز مکمل های روی و تتراسیکلین ها ضروری می باشد.

# تداخلات دارویی زینک

- مصرف زیاد آهن و مس با جذب روی تداخل می کند.

- روی با جذب فولات تداخل دارد.



# توصیه های دارویی زینک

۱. دارو حداقل یک ساعت قبل یا دو ساعت پس از غذا (مگر در صورت تحریک گوارشی) مصرف شود.
۲. در صورت لزوم می توان محتویات کپسول را روی غذای سرد ریخته و مصرف کرد.
۳. از مصرف غذاهای حاوی کلسیم، فسفر و فیتات با این دارو باید خودداری گردد.
۴. در صورت ایجاد تهوع، اسهال، بثورات پوستی، استفراغ شدید، از دست رفتن آب بدن و بی قراری، مقدار مصرف دارو باید کاهش یافته یا اینکه دارو تا کنترل علائم فوق مصرف نشود.

# توصیه های دارویی زینک

- در صورتی که بیمار دچار کمبود مس باشد، مصرف روی ممکن است کمبود مس را تشدید کرده یا سطح سرمی آن را کاهش دهد.
-

## Common Oral Zinc Preparations

<i>ZINC PREPARATION</i>	<i>ELEMENTAL ZINC (MG)</i>
Zinc acetate, 30% zinc, 25 mg	7.5
Zinc acetate, 30% zinc, 50 mg	15
Zinc gluconate, 14.3% zinc, 50 mg	7
Zinc gluconate, 14.3% zinc, 100 mg	14
Zinc sulfate, 23% zinc, 110 mg	25
Zinc sulfate, 23% zinc, 220 mg	50
Zinc oxide, 80% zinc, 100 mg	80

**Table 9. Examples of Available Copper and Zinc Supplements and the Respective Amount of Elemental Minerals.**

Salt Form	Elemental Mineral, % (w/w)
Copper gluconate	14
Cupric sulfate pentahydrate	25.5
Copper chloride	37
Zinc gluconate trihydrate	13
Zinc gluconate	14.3
Zinc sulfate	23
Zinc acetate	30
Zinc picolinate	35
Zinc chloride	48
Zinc oxide	81

# اسامی تجاری موجود در ایران

نام تجاری	واحد	تولید کننده
شربت ویتازینک	۳۵ mg	داروسازی خوارزمی
شربت زینک پلاس فیشر کیندر	۵ mg	Fisher Kinder (فرانسه)
شربت سندروس + زینک	۳۵ mg	ساندروس ایران



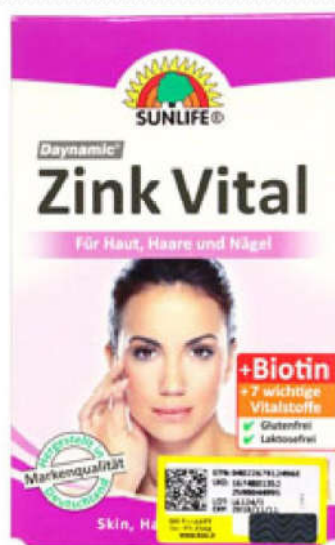
# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
TNT FORMULA (امریکا)	۱۵ mg	سافت ژل آمریکن زینک پلاس
Borner (آلمان)	۱۰ mg	کپسول نرم باکاناسان زینک پلاس®
EuRho Vital (آلمان)	۱۰ mg	کپسول لانگزیت ویتامین سی پلاس زینک
EuRho Vital (آلمان)	۵ و ۱۰ mg	کپسول یوروویتال لانگزیت ویتامین سی پلاس زینک®



# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
EuRho Vital (آلمان)	۵ mg	کپسول نرم یوروویتال زینک پلاس
EuRho Vital (آلمان)	۵ mg	شربت یوروویتال زینک پلاس
EuRho Vital (آلمان)	۱۰ mg	سافت ژل یوروویتال زینک پلاس®



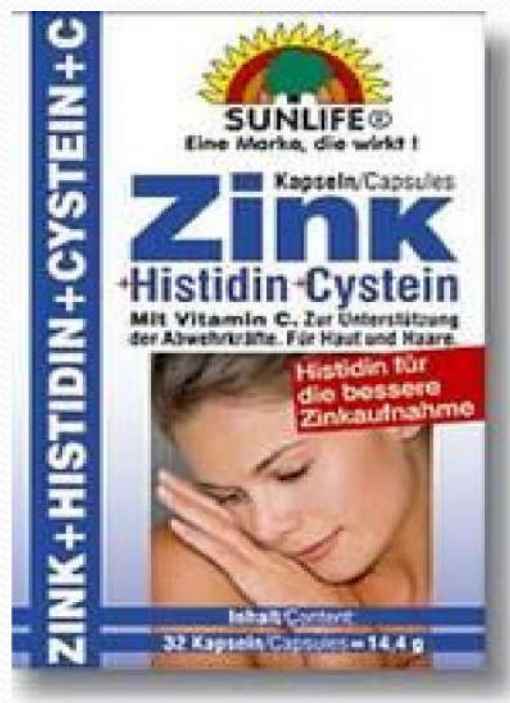
# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
داروسازی الحاوی	۲۵	کپسول نئوزینک
داروسازی الحاوی	۵ میلی گرم/۵ میلی لیتر	شربت نئوزینک
شرکت شاری	۱۰ میلی گرم	قرص زینک گلایسینات شاری
داروسازی الحاوی	۲۲۰ میلی گرم	کپسول سوزین
داروسازی الحاوی	۶۰ میلی لیتر	شربت زینک سولفات الحاوی



# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
Sunlife (آلمان)	۹,۵ mg	زینک (روی)، هیستیدین، سیستئین، ویتامین C
Aptovital (آلمان)	۵ mg	شربت زینک سافت
Sanct Bernhard (آلمان)	۵ mg	کپسول ویتامین ث و زینک



# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
Hermes (آلمان)	۲۵ mg	بایولکترا زینک
Vitalia (آلمان)	۵ و ۱۰ mg	زینک پلاس ویتالیا
Life Plan (انگلستان)	۶۰ mg	مینرال زینک



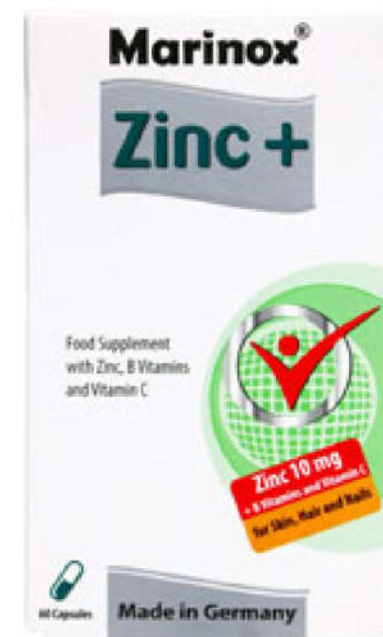
# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
Vita Pharmed (سوئیس)	۵ mg	زینک پلاس ویواتون
داروسازی پارس	۱۵ mg	قرص جوشان زینک ویتاپرا
Golden Life	۱۵ mg	مکسی کر ایکس



# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
دینه ایران	mg <sup>۳۰</sup> (۲۱۰ زینک گلوکونات)	قرص روی
Pharmed Exxon (ایران)	mg ۱۰	زینک پلاس سوپرابیون
Marinox (آلمان)	mg ۱۰	زینک پلاس مارینوکس



# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
Sandrous (ایران)	۳۵ mg	زینک گلوکونات+ویتامین C
Alfa Vitamins (آمریکا)	۲۵۰ mg	زینک گلوکونات
Webber Naturals (کانادا)	۲۵ mg	روی+



# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
Health Aid (انگلستان)	۴ mg	قرص جویدنی زینکوویت ث
Nature Made (آمریکا)	۳۰ mg	قرص روی
داروسازی البرز	۲۲ mg	شربت زینکوویت-بی





### Supplement Facts

Serving Size: 1 Softgel  
Serving Per Container: 60

#### Amount Per Serving

Zinc (as zinc oxide)	30 mg
Vitamin D3 (cholecalciferol)	1000 IU
Magnesium (as magnesium oxide)	100 mg
Silicon (as silicon dioxide)	5 mg
Manganese (as manganese sulfate)	2 mg

**Other Ingredients:** Soybean oil, Sorbitol, Lecithin, Gelatin, Glycerol, Beeswax, Titanium dioxide, Purified water.

**Indication:** Helps to improve hair, bone, nail and support immune system.

**Dosage:** Take one softgel capsule per day or as directed by your healthcare professional.

**Storage Condition:** Store in cool and dry places (15-30°C), keep out of reach of children.

أهن



## آهن موجود در مکملهای دارویی به صورت املاح مختلف وجود دارد:

- فرس سولفات ( ۲۰ درصد آن آهن المنتال است).
  - فرس گلوکونات ( آهن کمتری دارد و در نتیجه عوارض کمتر است)
  - ۱۲ درصد آن آهن المنتال است.
  - فرس فومارات ( با میزان آهن مشابه عوارض کمتر است)
  - ۳۳ درصد آن آهن المنتال است.
  - فریک آمونیوم سیترات
  - ۱۸ درصد آن آهن المنتال است.
- ✓ علیرغم اینکه میزان جذب آهن از ملح های مختلف آهن متفاوت است اما در صورت تامین میزان آهن مورد نیاز، میزان تولید هموگلوبولین تحت تاثیر نوع ملح آهن نیست
- ✓ بنابراین تصمیم گیری برای انتخاب نوع فرآورده براساس عوارض جانبی و قیمت آن خواهد بود

**Table 1: Percentage of elemental iron in various iron salts**

<i>Iron salts</i>	<i>% of elemental iron</i>
Anhydrous ferrous sulphate	37
Ferrous sulphate	20
Ferrous fumarate	33
Ferrous gluconate	12
Ferrous fructose	25
Ferrous succinate	23
Ferrous lactate	19
Ferrous carbonate	16
Ferrous glycine citrate	23
Iron choline	12
Ferrous ammonium citrate	18
Colloidal iron	50

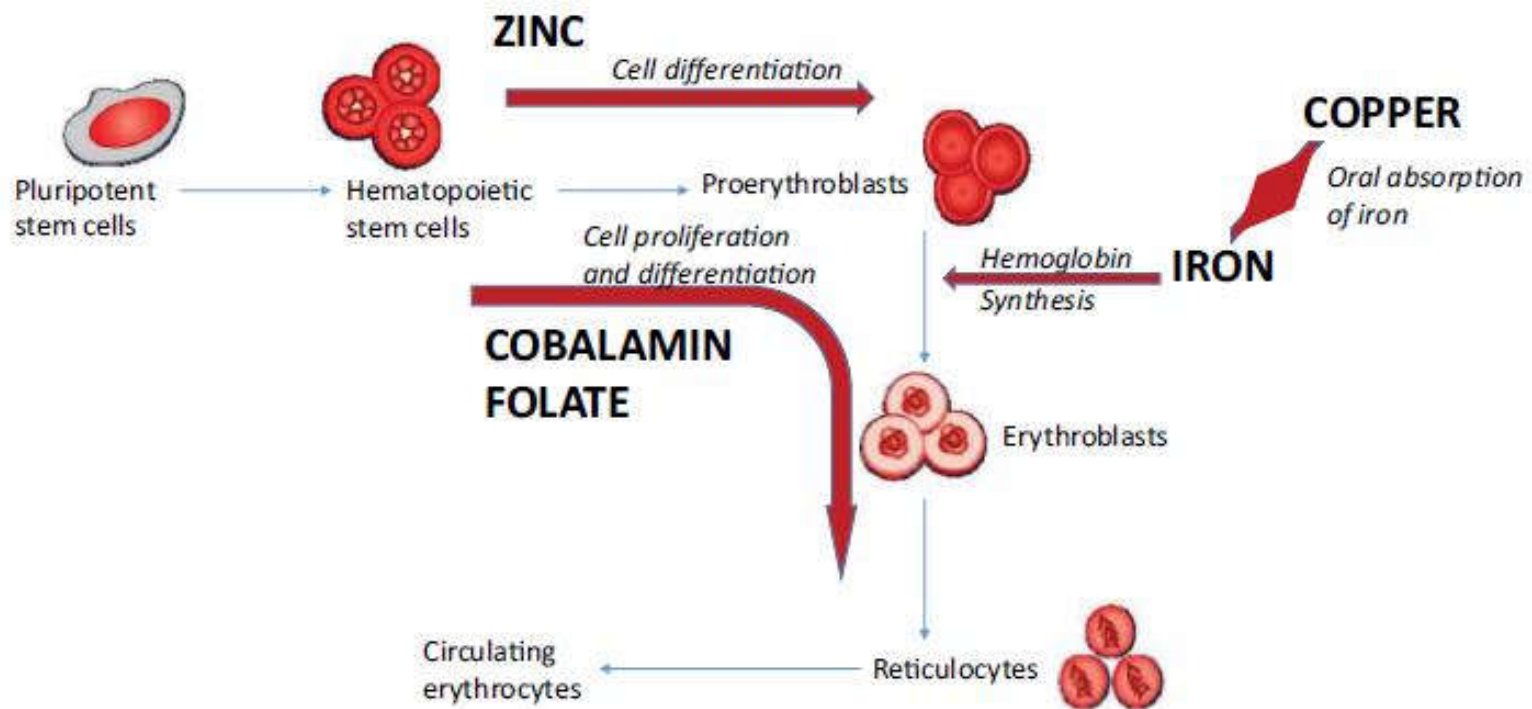
Salt Form	Elemental Iron, % (w/w)	Available Formulations
Ferrous calcium citrate	9.5	Tablets
Ferrous gluconate	12	Tablets
Ferric ammonium citrate <sup>a</sup>	18	Capsules
Ferrous bisglycinate	20	Capsules, tablets
Ferrous sulfate heptahydrate	20	Oral solution, tablets, enteric-coated tablets, film-coated tablets
Ferrous sulfate monohydrate, dried	30	Capsules, tablets, extended-release tablets
Ferrous fumarate	33	Tablets, chewable tablets
Carbonyl iron (vaporized elemental iron)	98	Tablets, chewable tables, oral suspension
Polysaccharide complex <sup>a</sup>	100	Capsules, oral solution, film-coated tablets
Heme iron polypeptide	100	Capsules

<sup>a</sup>Uses ferric ion instead of ferrous ion.

**Table 5. Summary of Assessment Approaches for the Key Micronutrients That Affect Hematopoiesis.**

Micronutrient Deficiency	Specific Laboratory Findings	Remarks
Iron	<ul style="list-style-type: none"> <li>↓ Serum iron</li> <li>↓ TSAT or ↑ TIBC</li> <li>↓ Ferritin</li> <li>↓ MCV</li> <li>↑ sTfR</li> <li>↑ Zinc protoporphyrin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ferritin would ↑ in the presence of inflammation; not a reliable test in critically ill patients, patients with an active infection, or those with acute inflammatory responses</li> <li>● MCV may appear within the normal range if there is concurrent deficiency in cobalamin and/or folate</li> </ul>
Cobalamin	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑ MMA</li> <li>↑ Serum homocyst(e)ine</li> <li>↑ MCV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Homocyst(e)ine concentration can be ↑ in the presence of renal dysfunction</li> <li>● MCV may appear normal in the presence of iron deficiency</li> </ul>
Folate	<ul style="list-style-type: none"> <li>↓ Erythrocyte folate</li> <li>↓ Serum folate (fasting)</li> <li>↑ MCV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Serum folate is transiently elevated for up to 5 hours after a meal; measure during fasting if possible</li> <li>● MCV may appear normal in the presence of iron deficiency</li> </ul>
Copper	<ul style="list-style-type: none"> <li>↓ Plasma copper</li> <li>↓ Ceruloplasmin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Inflammation can ↑ both plasma copper concentration and ceruloplasmin concentration</li> </ul>
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> <li>↓ 24-Hour urine zinc excretion</li> <li>↓ Plasma/serum zinc (only in the absence of inflammation)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Inflammation ↓ plasma zinc concentration; do not check plasma zinc in critically ill patients. Consider checking C-reactive protein before checking plasma zinc</li> </ul>

MCV, mean corpuscular volume; MMA, methylmalonic acid; sTfR, soluble transferrin receptor; TIBC, total iron binding capacity; TSAT, transferrin saturation.



**Table 1. Cutoff of Hemoglobin Concentrations in Defining Anemia According to WHO Recommendations.**

Age Group	Hemoglobin Concentration, g/dl
Children aged 6–59 mo	<11.0
Children aged 5–11 y	<11.5
Children aged 12–14 y	<12.0
Adult males (>15 y)	<13.0
Adult females, nonpregnant (>15 y)	<12.0
Adult females, pregnant	<11.0

These thresholds are set at the fifth percentile of the hemoglobin concentration of a normal population of the same sex and age group (as measured as venous blood at sea level). Data from the World Health Organization (WHO; <http://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin.pdf>).

# عملکرد آهن

- یکی از مواد معدنی ضروری برای بدن انسان فلز آهن است.
- مهمترین نقش آهن کمک به تولید گلبول های قرمز و هموگلوبین می باشد.
- زمانی که میزان ذخایر آهن کاهش یابد تولید گلبول های قرمز و هموگلوبین دچار اختلال شده و سبب بروز کم خونی، خستگی زودرس و سایر مشکلات می گردد.

# کم خونی

• تمامی انواع کم خونی ناشی از کمبود آهن نمی باشد.

• ازدیاد مس

• کمبود B9

• کمبود B6

• کمبود B12



# ذخایر آهن بدن

- میزان ذخایر آهن در بدن یک فرد سالم بین ۳۰۰۰ الی ۴۰۰۰ میلی گرم است
- روزانه حدود ۱ میلی گرم آهن از طریق دستگاه گوارش و تعرق از بدن دفع می شود.
- خانم ها نیز در هر قاعدگی بین ۱۰ الی ۱۸ میلی گرم آهن از دست می دهند.

# ازدیاد آهن

- اختلال در تولید آنزیم ها، هورمون ها
- التهاب

- تقویت رشد باکتری ها
- مشکلات سیستم اعصاب

- فشار خون و بیماری های قلبی
- مشکلات کلیوی

- مشکلات کبدی
- سرطان

# مقدار توصیه شده آهن

- معمولا مقدار مجاز مصرف آهن در روز به سن و جنسیت فرد بستگی دارد.
- **مردان:**
- ۹ الی ۱۳ ساله: ۸ میلی گرم
- ۱۴ الی ۱۸ ساله: ۱۱ میلی گرم
- ۱۹ سال و بیشتر: ۸ میلی گرم
- **زنان:**
- ۹ الی ۱۳ ساله: ۸ میلی گرم
- ۱۴ الی ۱۸ ساله: ۱۵ میلی گرم
- ۱۹ تا ۵۰ ساله: ۱۸ میلی گرم
- ۵۱ به بالا: ۸ میلی گرم
- دوران بارداری: ۲۷ میلی گرم
- **نوزادان:**
- ۰ الی ۶ ماهه: ۰.۲۷ میلی گرم
- ۷ الی ۱۲ ماهه: ۱۱ میلی گرم
- **کودکان:**
- یک الی سه ساله: ۷ میلی گرم
- چهار الی هشت ساله: ۱۰ میلی گرم

# مسمومیت با آهن

- معمولا در کودکان مشاهده می شود.

- استفراغ

- اسهال

- درد شکم

- خون در مدفوع

# ویتامین ث همراه آهن

- تجویز همزمان حداقل ۲۰۰ mg ویتامین سی به ۳۰ میلیگرم آهن موجود در مکملها باعث افزایش جذب آهن غیر هم در بزرگسالان می شود.
- در کودکان، اضافه کردن ۲۵-۵۰ mg ویتامین سی به غذا باعث افزایش جذب آهن غذا تا ۳.۲-۴.۸ برابر حالتی که این غذا بدون مصرف ویتامین سی همراه است، می شود.

• مکمل آهن (بزرگسالان)

- **Fefol**: 150 mg dried ferrous sulphate = 45 mg iron
- **Ferro sanol**: 567.7 mg ferrous (II)-glycine sulphate complex = 100 mg iron
- **Feroglobin**: 24 mg iron (as fumarate)
- **Century 21**: 27 mg iron (as gluconate)
- **Eisen plus**: 20 mg iron
- **Glofiber**: 18 mg iron

• قرص فروس سولفات ایرانی معادل ۵۰ میلی گرم آهن دارد

میزان مورد نیاز روزانه آهن المنتال در آنمی فقر آهن ۲۰۰-۱۰۰ میلی گرم است

- پس از شروع درمان با مکملهای آهن باید ظرف ۳ هفته سطح هموگلوبولین خون حدود  $2\text{mg/dl}$  افزایش یابد.

- در صورتیکه ظرف ۳ تا ۴ هفته پاسخ به درمان مشاهده نشود باید در درمان دارویی تجدید نظر نمود

# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
Healing Line (ایران)	۱۲۸ mg	لین آیرون
Pharmed Exxon (ایران)	۴۵ میلی گرم	فرو کامپلیت



مقدار	نام
127.8 mg	Ferrous Sulfate
500 mcg	Folic Acid
55.55 mg	Zinc Sulfate



مقدار	نام
60 mg	ویتامین C
12 mg	روی
میکروگرم 400	اسید فولیک
میکروگرم 10	ویتامین B12
میکروگرم 1000	مس
میلی گرم 45	آهن (به صورت فرس گلابسین سولفات)
میلی گرم 5	ویتامین B6



# اسامی تجاری موجود در ایران

نام تجاری	واحد	تولید کننده
آیزن پلاس	۲۰ میلی گرم	Euro OTC (آلمان)
آیزن پلاس	۱۴ میلی گرم	Euro OTC (آلمان)



مقدار	نام
20 mg	آهن (ملح فومارات)
190 mg	Vitamin C (Ascorbic Acid)
200 µg	Folic Acid
5.7 mg	ویتامین B6 (پیریدوکسین)
3.0 µg	ویتامین B12 (سیانوکوبالامین)



مقدار	نام
14 mg	Iron
180 mg	Vitamin C
200 mcg	Folic Acid
4.5 mg	Vitamin B6
3 mcg	Vitamin B12

# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
Marinox (آلمان)	۲۱ میلی گرم	آیرون +
Albissola Marrina (ایتالیا)	۲۱ میلی گرم	فرولین آیرون



مقدار	نام
4 kJ	Energy
0.1 g	Fat
0.1 g	Of Which Saturates
0.1 g	Carbohydrate
0.1 g	of Which Sugars
0.1 g	Protein
<0.01 g	Salt
21 mg	Iron
200 mg	Vitamin C
4 mg	Vitamin B6
2.8 mg	Vitamin B1
200 ug	Folic Acid
75 ug	Vitamin B12
10 ug	Vitamin D3



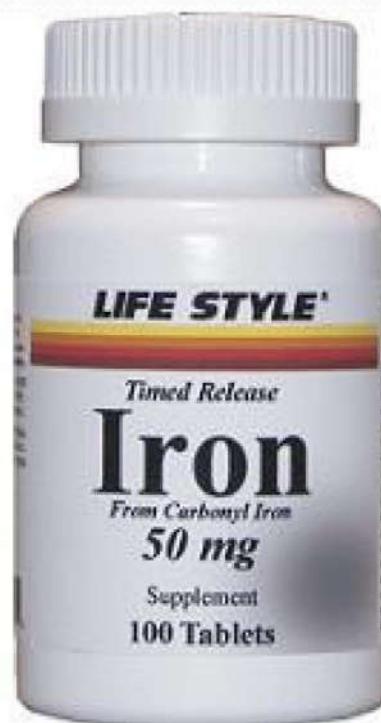
مقدار	نام
21mg	Iron
30mg	Vitamin C
200mcg	Folic Acid
1mcg	Vitamin B12

# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
Pharmanutra (ایتالیا)S.P.A	۲۱ میلی گرم	سیدرال فولیکو
Martec (آمریکا)Industries	۵۰ میلی گرم	قرص آهن



مقدار	نام
۲۱ میلی گرم	آهن
۷۰ میلی گرم	ویتامین ث
۴۰۰ میکروگرم	اسید فولیک
۱۰ میکروگرم	ویتامین د
۱.۷۵ میکروگرم	ویتامین ب ۱۲
۱ میلی گرم	ویتامین ب ۶



مقدار	نام
50 mg	Iron
20 mg	Calcium

**INGREDIENTS:** Sideral® r.m.-Sucrosomial® Iron (iron pyrophosphate, pregelatinised rice starch, sucrose esters of fatty acids, sunflower lecithin on glucose syrup carrier, **milk proteins\***, tricalcium phosphate) food-grade gelatin, bulking agent: microcrystalline cellulose, vitamin C (L-ascorbic acid); anticaking agents: hydroxypropyl methylcellulose, magnesium salts of fatty acids, silicon dioxide; colouring agent: red iron oxide, titanium dioxide. **Gluten free.**

**PACKAGE:** 20 capsules

**DIRECTIONS:** Take 1 capsule a day

Mean contents	In 100 g	In 1 capsules	NRVs%
Iron	5.04 g	30 mg	214.3%
Ascorbic Acid (Vit. C)	11.76 g	70 mg	87.5%

*NRVs: Nutrient Reference Values*

**FOOD SUPPLEMENT**



Sucrosomial® Iron is a registered trademark.  
 Sucrosome® is a registered trademark.  
 Sideral® is a registered trademark.  
 Sideral® r.m. is a patented ingredient based on Sucrosomial® Iron.

MAH: Kimia Sehat Iraninan-Iran  
 Under license of PharmaNutra S.p.A.-Italy  
 Manufactured in Mofid Pharmaceutical Co. - Iran



● بعضی از افراد با مصرف مکمل‌های آهن، دچار مشکلات گوارشی مانند تهوع، دل درد و ... خواهند شد. این عارضه به دلیل برخورد مولکول‌های آهن با دیواره‌های روده و سخت جذب شدن آهن توسط آن می‌باشد.

● قرص سیدرال یک مکمل غذایی حاوی آهن لیپوزومال و ویتامین سی بوده که برای جبران کمبود آهن یا افزایش نیاز بدن به چنین املاحی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

● آهن لیپوزومال موجود در قرص آهن سیدرال به راحتی از لوله گوارش عبور کرده و به طور مستقیم از روده جذب می‌شود و در نتیجه از هر گونه تحریک دستگاه گوارش و ایجاد عوارضی مانند تهوع، یبوست و ... جلوگیری می‌کند.

● همچنین سیدرال فاقد گلوتن بوده و برای افراد مبتلا به سلیاک مناسب است.

● فرایند لیپوزومال: فرآیندی که طی آن آهن توسط غشای فسفولیپیدی پوشانده می‌شود.

● جنس غشای فسفولیپیدی به جنس دیواره سلول‌های بدن شباهت دارد و آهن آن به راحتی، از طریق سلول‌های دیواره روده جذب می‌شود.

● بنابراین سیدرال فورت علاوه بر کمک به جذب بیشتر آهن، فاقد عوارض گوارشی مانند یبوست، تهوع، دل درد است.

# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
Pharmalife (ایا) (ایا)	۱۴ میلی گرم	فرولایف
Natures Value (امریکا)	۲۷ میلی گرم	آیرون + ویتامین C



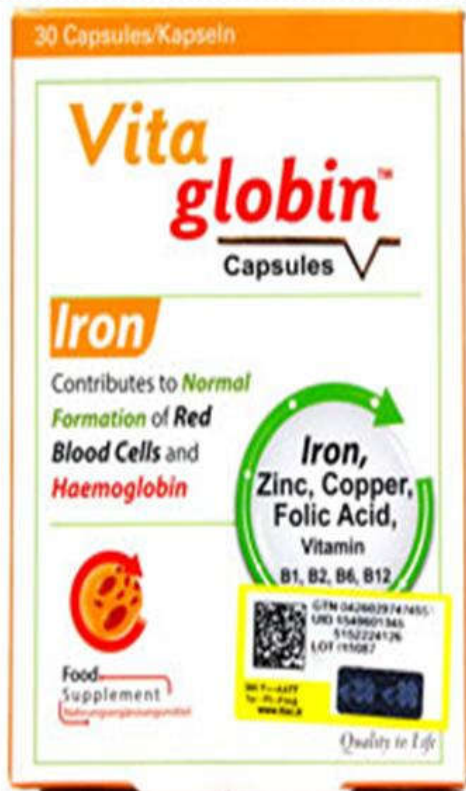
مقدار	نام
15 mg	Zinc
14 mg	Iron
1.2 mg	Copper
72.5 mg	Vitamin C
1 mcg	Vitamin B12
0.2 g	Chamomille Inflorescences
0.2 g	Wheat Germ
0.05 g	Acerola fruits



مقدار	نام
100 mg	Vitamin C
27 mg	Iron

# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
Vitane (آلمان)	۱۵۰ میلی گرم	آیرویت
Vitane (آلمان)	۱۸ میلی گرم	کپسول ویتا گلوبین



مقدار	نام
1.2 mg	Vitamin B1
2 mg	Vitamin B2
2 mg	Vitamin B6
5 mcg	Vitamin B12
400 mcg	Folic Acid
18 mg	Iron
15 mg	Zinc
0.9 mg	Copper



مقدار	نام
500 mcg	Folic Acid
150 mg	Dried Ferrous Sulphate



# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
Nasco (آمریکا)	۲۸ میلی گرم	ایزی آیرون
GlobiFer INTL (آلمان)	۱۸ میلی گرم	گلوبیفر پلاس



مقدار	نام
60 mg	Vitamin C (Ascorbic Acid)
400 mcg	Folic Acid
8 mcg	ویتامین B12 (سیانوکوبالامین)
28 mg	آهن (ملح گلیسینات)



مقدار	نام
18 mg	Iron
0.4 mg	Folic Acid
255.20 mg	Heamoglobin
1.2	Energy in Kcal
-	Carbohydrate
255 mg	Protein
1 mg	Fat

# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
ساندروس	۱۰ میلی گرم	شربت آهن
پارسیس رایا دارو	۱۸ میلی گرم	شربت آهن ایرونکس
داروسازی تسنیم	۵۸ میلی گرم	قرص پلیرون جی



# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
Golden Life (استرالیا)	۳۰ میلی گرم	فراورال
STP Pharma (کانادا)	۲۹ میلی گرم	فروگان آرایکس



مقدار	نام
30 mg	Iron
0.50 mg	Folic Acid



مقدار	نام
800 mcg	Folic acid
29 mg	Iron
60 mg	Vitamin C (Ascorbic acid)
200 mg	Fish oil(30% Omega 3 fatty acids EPA/DHA)
20 mcg	Vitamin B12(as Cyanocobalamin)

# اسامی تجاری موجود در ایران

نام تجاری	واحد	تولید کننده
کپسول آهن + ویتامین ب	۱۴ میلی گرم	Salus (آلمان)



ترکیبات ( به ازای 2 کپسول )

مقدار	نام
28 mg	Iron
2.2 mg	Vitamin B1
2.8 mg	Vitamin B2
2.8 mg	Vitamin B6
5 mcg	Vitamin B12
32 mg	Niacin
12 mg	Pantothenic acid
160 mg	Vitamin C

# اسامی تجاری موجود در ایران

نام تجاری	واحد	تولید کننده
فروگلوبین	۲۴ میلی گرم	Vitabiotics (انگلستان)



مقدار	نام
۲ میلی گرم	Copper
۱۰ میکروگرم	ویتامین B12
۵ میلی گرم	ویتامین B6 (پیریدوکسین)
۵۰۰ میکروگرم	Folic Acid
۲۴ میلی گرم	آهن (ملح فومارات)
۱۲ میلی گرم	Zinc

# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
Salus (ایران)	۱۵ میلی گرم	شربت آهن و ویتامین
Intrapharm (انگلستان)	۱۵۰ میلی گرم	فول



مقدار	نام
20 Kcal	Energy
< 0.5 g	Fat
4.6 g	Carbohydrate
< 0.5 g	Protein
0.01 g	Salt
26 mg	Vitamin C
1.6 mg	Thiamin
1.8 mg	Riboflavin
0.8 mg	Vitamin B6
1.2 mcg	Vitamin B12
15 mg	Iron



مقدار	نام
میکروگرم 500	اسید فولیک
میلی گرم 150	فروس سولفات

# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	واحد	نام تجاری
Coral LLC (آمریکا)	۱۲ میلی گرم	کورال هم آیرون
Euro OTC (آلمان)	۸ میلی گرم	قطره آهن فرو کیدز



ترکیبات ( 2 قرص ) :

مقدار	نام
24 mg	Heme Iron Polypeptide
800 mcg	Folic Acid



ترکیبات ( هر 0.5 میلی لیتر ) :

مقدار	نام
0.5 ml	Angaben
0.5 ml	Fact
20,0 mg	Vitamin C
8,0 mg	(Eisen (Iron
17 kj (4,1 kca)	(Brennwert (Calories





Ferrous Glycine Sulphate  
**Fegel Plus**<sup>®</sup> + Folic Acid  
Nutritional supplement



**30**  
E.C. Capsules

Each capsule contains:  
Enteric-coated pellets  
Ferrous Glycine Sulphate .80mg)  
(Equivalent to elemental iron  
Folic Acid 1mg



# مکمل سیدرال گوجه

- اولین و تنها قطره آهن سوکروزومیال با جذب بالا
- بدون تغییر رنگ دندان کودکان
- با طعم کارامل ، فاقد گلوتن



- قطره خوراکی آهن سوکروزومیال
- فاقد عوارض گوارشی
- حاوی ۷ میلی گرم آهن در هر میلی لیتر

- عدم تغییر رنگ دندان‌ها و مخاط دهان
- با طعم مطلوب، فاقد مزه فلزی و قابل استفاده در تمام نوزادان از جمله نوزادان مبتلا به سلیاک و یا بیماری‌های التهابی روده
- ساخت شرکت فارمانوترا ایتالیا

# کپسول فروفورت دئودنال



- هر کیپسول حاوی ۸۰ میلی گرم آهن به فرم فرس گلایسین سولفات است.
- از جمله مزایای فرس گلایسین سولفات می توان به جذب بهتر، تداخل کمتر (املاح دیگر در دستگاه گوارش نمی توانند مانع جذب فرس گلایسین سولفات شوند.) و عوارض جانبی کمتر نسبت به سایر مکمل ها اشاره نمود.
- علاوه بر فرس گلایسین سولفات (آهن) حاوی اسید فولیک به مقدار ۱ گرم در هر قرص نیز است.
- کیپسول فروفورت دئودنال با پوشش انتریک کوتد تهیه شده است که کمترین عوارض گوارشی را دارد.
- داروهایی که دارای پوشش روده ای هستند؛ تحت تاثیر محیط اسیدی معده قرار نمی گیرند و در محیط قلیایی روده باز و جذب می شوند.
- این نوع پوشش به دلایل مختلف استفاده می شود از جمله در داروهایی که نسبت به اسید معده حساس هستند و در اسید معده تخریب می شوند یا در مواردی که باز شدن دارو در معده موجب تحریک معده می شود.

# کپسول هماتینیک



عنوان	مقدار
فروس فومارات (آهن)	۳۵۰ میلی گرم (معادل ۱۵۰ میلی گرم آهن)
ویتامین B۱۲	۱۵ میکروگرم
ویتامین B۹ (فولیک اسید)	۱ میلی گرم
ویتامین C	۱۵۰ میلی گرم

# اسامی تجاری موجود در ایران

کپسول هماتینیک زهراوی

کپسول هماتینیک رازک

کپسول امی هماتینیک



# اسامی تجاری موجود در ایران

تولید کننده	نام تجاری
داروسازی شهر دارو	قطره خوراکی فربولین
داروسازی خوارزمی	قطره خوراکی فروس سولفات
داروسازی شهر دارو	قرص فروتب ۵۰ میلی گرم
داروسازی روز دارو	قرص فروس سولفات
داروسازی اسوه	قرص فروس سولفات ۵۰ میلی گرم
Nature's Gifts	قرص بترفرو
UCB PHARMA	کپسول فروسانول دئودنال ۱۰۰ میلی گرم
UCB PHARMA	کپسول فروسانول دئودنال ۱۰۰ میلی گرم
UCB PHARMA	کپسول فروسانول گاین ۸۰/۱ میلی گرم
VIFOR PHARMA (سوئیس)	ویال فری اینجکت ۵۰ میلی گرم/میلی لیتر ۱۰ میلی لیتر
داروسازی عبیدی	کپسول فروفورت دئودنال
EuRho Vital	قطره یوروویتال فروکیدز ۳۰ میلی لیتر

کلیسیم

میزان کلسیم المنتال	نمک کلسیم
٪۴۰	کربنات کلسیم
٪۲۴ - ٪۲۱	سیترات کلسیم
٪۱۸	لاکتات کلسیم
٪۹	گلوکونات کلسیم

➤ در واقع با مصرف کربنات کلسیم، میزان کلسیم قابل جذبی که به بدن می‌رسد حدود ۲ برابر زمانی است که سیترات کلسیم مصرف می‌شود و این بدان معنی است که تقریباً به ازای دریافت یک مکمل کربنات کلسیم، باید دو مکمل سیترات کلسیم مصرف کرد.

- هرچه محیط دستگاه گوارش **اسیدی تر** باشد، **جذب کربنات کلسیم افزایش** می یابد

- **سیترات کلسیم** برای جذب نیازی به محیط اسیدی ندارد و می توان آن را با **معدۀ خالی** هم مصرف کرد.