

کلسیم کربنات + ویتامین K1 + ویتامین D3

هر ساشه حاوی ۶۰۰ میلی گرم کلسیم المنتال و ۶۰۰ واحد ویتامین D3 و ۱۲۰ میکروگرم ویتامین K1

کلسیم

کلسیم نقش محافظتی در سلامت استخوان، بهبود تراکم استخوان و کاهش مرگ و میر ناشی از پوکی استخوان دارد.^۱ عضلات ما برای حرکت و اعصاب ما برای انتقال پیام بین مغز و قسمت‌های مختلف بدن به کلسیم نیاز دارند.^۱ تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که کلسیم زیادی از غذا و مکمل‌ها دریافت می‌کنند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان‌های روده‌ی بزرگ و راست روده هستند.^۲

ویتامین D3

ویتامین D3 نقش بسیار موثری در جذب کلسیم دارد.^۳ ارتباط معکوس بین سرطان (به خصوص سرطان‌های مربوط به پروستات، روده بزرگ، پستان، ریه، مغز و استخوان، لنفوم) و میزان ویتامین D3 در بدن مشاهده شده است.^۳ در افراد با سطح نورمال ویتامین D3 پاسخ ایمنی به شکل خیلی مناسبی صورت می‌گیرد.^۴ ارتباط معناداری در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ و نوع ۲ و سطح سرمی پایینی ویتامین D3 وجود دارد.^۴

ویتامین K1

ویتامین K1 در ترمیم استخوان و تراکم استخوان بسیار موثر است.^۵ در بسیاری از افراد با شکستگی استخوان کمبود ویتامین K مشاهده شده است.^۵ ویتامین K1 برای انعقاد خون ضروری است و نقش مهمی در متابولیسم عروق خونی دارد.^۶ مطالعات نشان داده که ویتامین K1 به عنوان یک آنتی‌اکسیدان ریسک ابتلا به دیابت را کاسته و باعث کاهش مقاومت به انسولین می‌شود.^۶

Supplement Facts:	Serving size: 1 Sachet
Nutritional Information	Av. Per Serving
Calcium	600 mg
Vitamin D3	600 IU
Vitamin K1	120 µg

Other ingredients: Sodium citrate, Aerosil, Anhydrous citric acid, Sorbitol, Xylitol, Aspartame, Magnesium stearate, Lemon flavor, Maltodextrin.

- Jarjou LM, Laskey MA, Sawo Y, Goldberg GR, Cole TJ, Prentice A. Effect of calcium supplementation in pregnancy on maternal bone outcomes in women with a low calcium intake. Am J Clin Nutr. 2010 Aug;92(2):450-7. doi: 10.3945/ajcn.2010.29217. Epub 2010 Jun 16. PMID: 20554790; PMCID: PMC3994635.
- Peacock M. Calcium metabolism in health and disease. Clin J Am Soc Nephrol. 2010 Jan;5 Suppl 1:S23-30. doi: 10.2215/CJN.05910809. PMID: 20089499.
- Reid IR, Bolland MJ. Skeletal and nonskeletal effects of vitamin D: is vitamin D a tonic for bone and other tissues? Osteoporos Int. 2014 Oct;25(10):2347-57. doi: 10.1007/s00198-014-2749-7. Epub 2014 May 21. PMID: 24846318.
- Reid IR, Bolland MJ. Skeletal and nonskeletal effects of vitamin D: is vitamin D a tonic for bone and other tissues? Osteoporos Int. 2014 Oct;25(10):2347-57. doi: 10.1007/s00198-014-2749-7. Epub 2014 May 21. PMID: 24846318.
- Alonso N, Meintzer A, Fritz-Pettrin E, Enko D, Herrmann M. Role of Vitamin K in Bone and Muscle Metabolism. Calcif Tissue Int. 2022 Feb 12. doi: 10.1007/s00223-022-00955-3. Epub ahead of print. PMID: 35150288.
- Wen L, Chen J, Duan L, Li S. Vitamin K-dependent proteins involved in bone and cardiovascular health (Review). Mol Med Rep. 2018 Jul;18(1):3-15. doi: 10.3892/mmr.2018.8940. Epub 2018 Apr 27. PMID: 29749440; PMCID: PMC6059683.

