

آیا خواص انواع قرص جوشان را می دانید؟

مطالعات نشان می‌دهد که مصرف بیشتر ویتامین C می‌تواند سطح آنتی‌اکسیدان خون شما را تا ۳۰٪ افزایش دهد. این به دفاع طبیعی بدن در مبارزه با التهاب کمک می‌کند. مصرف قرص جوشان ویتامین C باعث کاهش عوارض سرماخوردگی می‌شود و جذب آهن از دستگاه گوارش را کامل می‌کند؛ به همین دلیل مصرف آن به کسانی که مکمل‌های آهن مصرف می‌کنند، توصیه می‌شود. ویتامین C با بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن، ابتلا به عفونت‌ها را کاهش می‌دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، مصرف قرص جوشان ویتامین C باعث کاهش عوارض سرماخوردگی می‌شود و جذب آهن از دستگاه گوارش را کامل می‌کند؛ به همین دلیل مصرف آن به کسانی که مکمل‌های آهن مصرف می‌کنند، توصیه می‌شود.

ویتامین C، یک مکمل غذایی پر مصرف و یک ماده آنتی‌اکسیدان خوب است که از آسیب رادیکال‌های آزاد به سلول‌ها و بروز بدخیمی‌هایی مثل سرطان پیشگیری می‌کند.

مصرف قرص جوشان ویتامین C باعث کاهش عوارض سرماخوردگی می‌شود و جذب آهن از دستگاه گوارش را کامل می‌کند؛ به همین دلیل مصرف آن به کسانی که مکمل‌های آهن مصرف می‌کنند، توصیه می‌شود. ویتامین C با بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن، ابتلا به عفونت‌ها را کاهش می‌دهد.

قرص جوشان گلوکوزامین و کندروئیتین

گلوکوزامین و کندروئیتین دو مکمل غذایی برای کاهش درد و ناراحتی مفاصل هستند که مصرف آن برای بهبود کیفیت زندگی و کاهش درد و درمان آرتروز مفاصل که به علت تخریب غضروف‌های بین مفاصل اتفاق می‌افتد، ضروری است. گلوکوزامین ترکیبی است که به ساخته شدن مایع بین مفصلی کمک می‌کند. این قرص جوشان برای کسانی که مشکلات مفصلی دارند و برای استحکام استخوان‌ها توصیه می‌شود.

قرص جوشان آهن

کم‌خونی ناشی از فقر آهن یکی از بیماری‌های شایع است. مصرف مکمل‌های حاوی آهن برای درمان این نوع کم‌خونی ضروری است و به همین دلیل اشکال مختلفی از این مکمل‌ها در بازار دارویی موجود است. قرص جوشان آهن هم یکی از این شکل‌هاست. همراه داشتن ترکیباتی مثل فولیک اسید، ویتامین B12 و ویتامین C به افزایش جذب و اثر بخشی این مکمل کمک قابل توجهی می‌کند.

قرص جوشان روی

«روی» یا «زینک» یکی از عناصر کمیاب مورد نیاز بدن است که در بافت عضلات، استخوان‌ها، پوست، کبد و دیگر ارگان‌ها وجود دارد. مقدار کافی از این عنصر برای افزایش ایمنی بدن، ترمیم زخم‌ها، باروری طبیعی، ساخت و ساز سلولی، سلامت پوست، مو و ناخن و بهبود بینایی ضروری است. انواعی از قرص‌های جوشان روی که ویتامین‌های گروه B را هم دارند برای استفاده به منظور بهبود پوست، مو و ناخن مناسب‌تر هستند.

قرص جوشان کلسیم

از آن‌جا که رژیم غذایی افراد معمولاً برای تامین میزان کلسیم مورد نیاز بدن کافی نیست، مصرف مکمل‌های حاوی کلسیم برای کمک به داشتن استخوان‌ها و دندان‌های سالم و قوی و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است. قرص‌های جوشان کلسیم در مقایسه با دیگر شکل‌های دارویی عوارض کمتری دارند و مصرف آن‌ها هم آسان‌تر است.

قرص جوشان مولتی ویتامین

رژیم‌های غذایی سخت‌گیرانه، مصرف نامنظم غذا و دریافت نکردن مواد غذایی ضروری باعث نیاز افراد به دریافت انواع مولتی ویتامین به صورت روزانه می‌شود. قرص‌های جوشان مولتی ویتامین که حاوی انواع ویتامین‌های خانواده B، ویتامین‌های E و فولیک اسید و بیوتین هستند برای تامین ویتامین‌های ضروری بدن مناسب‌اند.