

תמצית מחקר - סידן ציטראט ניספג בגוף טוב יותר מסידן קרבונט.

מחקר שנערך לאחרונה ופורסם בכתב העת המדעי - J Clin Pharmacol, 2000 בדק את רמת הזמינות והספיגה של סוגי סידן שונים, ומצא כי:

לסידן ציטראט יתרון בולט על סידן קרבונט בזמינות הביולוגית בגוף.

המחקר בדק 25 נשים בין הגילאים 44 ל-80, (גיל ממוצע 61.8), חקר את רמת הזמינות הביולוגית של 500 מ"ג סידן ציטראט ביחס ל-500 מ"ג סידן קרבונט.

המחקר בוצע בשלושה שלבים:

בשלב הראשון, המשתתפות נטלו 500 מ"ג של סידן ציטראט בתוספת 125 יחידות של ויטמין D.

בשלב השני המשתתפות נטלו 500 מ"ג של סידן קרבונט בתוספת 125 יחידות ויטמין D. בשלב שלישי, המשתתפות נטלו שתי טבליות פלסבו הדומות בצורתן לטבליות סידן ציטראט.

כל שלב ארך 6 שבועות.

שבוע לפני כל שלב, המשתתפות היו במשטר תזונה המכיל 400 מ"ג סידן ו-100 מק"ג נתרן ליום.

בכל אחד מן השלבים ניטל תוסף הסידן עם ארוחת הבוקר, תוך הקפדה על שתיית 600 מ"ל מים שעתיים לפני הנטילה ו-300 מ"ל מים כל שעתיים במשך כל היום, לכל אורך תקופת המחקר.

תוצאות המחקר הראו במובהק כי לסידן ציטראט יתרון בולט על פני סידן קרבונט בקרב נשים בגיל המעבר.

רמת הסידן בדם הייתה גבוהה **ב-94%** בקבוצת הסידן ציטראט לעומת מדד זה בקבוצת הסידן קרבונט.

בסיכום המחקר, קבעו החוקרים כי **סידן ציטראט זמין יותר מבחינה ביולוגית מאשר סידן קרבונט**