



ویتامین K یک اصطلاح کلیدی است که شامل گروهی از ترکیبات شیمیایی محلول در چربی شناخته شده به نام نفتوکینون ها است. این گروه شامل ویتامین K1، K2 و K3 می باشد. ویتامین K1 (phytonadione) فرم طبیعی ویتامین K است که در گیاهان یافت می شود.

چرا ویتامین K مورد نیاز است؟

ویتامین K ماده مغذی ضروری برای پاسخ دادن به صدمات است – این ویتامین تنظیم کننده لخته شدن طبیعی خون است. علاوه بر این، با کمک به حمل کلسیم در سراسر بدن، به سلامت استخوان کمک می کند و خطر شکستگی استخوان ها را کاهش دهد. همچنین به جلوگیری از کلسیفیکاسیون شریان ها و دیگر بافت های نرم کمک می کند.

علامت کمبود ویتامین K چیست؟

کمبود ویتامین K، می تواند منجر به ایجاد مشکل در لخته شدن خون، افزایش خونریزی و استئوپنی شود. علائم شامل کبودی آسان، خونریزی گوارشی، خونریزی بیش از حد قاعدگی و مشاهده خون در ادرار است. افرادی که بیشترین خطر ابتلا به کمبود ویتامین K را دارند، افراد مبتلا به سوء تغذیه مزمن، افرادی که وابستگی به الکل دارند و کسانی که در جذب ویتامین مشکل دارند، هستند.

چه کسانی به ویتامین K نیاز دارد؟

بزرگسالان و کودکانی که از رژیم غذایی متعادل استفاده می کنند ، ویتامین K کافی را دریافت می کنند و نیازی به مکمل ندارند. افرادی که به مکمل ویتامین K نیاز دارند، نوزادانی هستند که معمولاً در هنگام تولد ویتامین K را دریافت می کنند و کسانی که بیماری های گوارشی دارند.

از چه مواد غذایی به اندازه کافی ویتامین K دریافت کنید؟

ویتامین K در چای سبز، سبزیجات برگ پهن، کلم، جعفری و اسفناج، کلم بروکلی و گل کلم، کلم بروکسل، جگر، روغن سویا و سیبوس گندم فراوان است. کسانی که مبتلا به پوکی استخوان یا استئوپنی هستند باید 50 تا 100 میکروگرم K2 دریافت کنند و غذاهای غنی از ویتامین K بخورند.

آیا خطرات مربوط به مصرف بیش از حد ویتامین K وجود دارد؟

در حالی که هیچ مسمومیت شناخته شده ای با مصرف ویتامین K همراه نیست، دوزهای بالا ممکن است باعث ایجاد بیحسی یا سوزن شدن در اندام ها شود.