

ویتامین K در جلوگیری از خونریزی بیش از حد، نقش اساسی در کمک به لخته شدن خون دارد. برخلاف بسیاری از ویتامین های دیگر ، ویتامین K معمولاً به عنوان مکمل غذایی استفاده نمی شود.

ویتامین K در واقع گروهی از ترکیبات است. به نظر می رسد مهمترین این ترکیبات ویتامین K₁ و ویتامین K₂ باشد. ویتامین K₁ از سبزیجات برگ دار و برخی از سبزیجات دیگر به دست می آید. ویتامین K₂ گروهی از ترکیبات است که عمدتاً از گوشت، پنیرها و تخم مرغ بدست می آید و توسط باکتری ها سنتز می شود.

چرا به ویتامین K نیاز داریم؟

کمبود ویتامین K می تواند خطر خونریزی کنترل نشده را افزایش دهد. در حالی که کمبود ویتامین K در بزرگسالان نادر است، اما در نوزادان تازه متولد شده بسیار شایع است. بنابراین تزریق ویتامین K برای نوزادان در بدو تولد انجام میشود. از ویتامین K همچنین برای مقابله با دوز بیش از حد ماده رقیق کننده خون کومادین استفاده می شود.

در حالی که کمبود ویتامین K غیرمعمول است، اما موارد زیر ممکن است خطر کمبود این ویتامین را ایجاد کنند:

- بیماریهایی که روی جذب در دستگاه گوارش تأثیر بگذارد، مانند بیماری کرون یا سلیاک فعال
- مصرف داروهایی که با جذب ویتامین K تداخل دارند
- سو تغذیه
- نوشیدن زیاد الکل

در این موارد، پزشک ممکن است مکمل های ویتامین K را پیشنهاد کند.

منابع غذایی طبیعی سرشار از ویتامین K شامل موارد زیر هستند:

- سبزیجاتی مانند اسفناج، مارچوبه و کلم بروکلی
- حبوبات مانند سویا

همچنین می توانید نیاز روزانه خود را با غذاهایی که مقادیر کمتری ویتامین K دارند تأمین کنید:

- تخم مرغ
- توت فرنگی
- جگر

فواید ویتامین K

- سلامت استخوان

چندین مطالعه نشان داده است که ویتامین K تراکم استخوان را بهبود می بخشد و خطر شکستگی را کاهش می دهد.

- سلامت شناختی

افزایش سطح ویتامین K در خون با بهبود اعتماد حافظه اپیزودیک در بزرگسالان مسن ارتباط دارد.

- سلامت قلب

ویتامین K ممکن است با جلوگیری از تجمع مواد معدنی در عروق، در پایین نگه داشتن فشار خون کمک کند.

تجمع مواد معدنی که با افزایش سن رخ می دهد یک عامل خطر عمده برای بیماری های قلبی است. همچنین نشان داده شده است که مصرف کافی ویتامین K خطر سکته مغزی را کاهش می دهد.

خطرات مصرف زیاد ویتامین K چیست؟

عوارض جانبی ویتامین K خوراکی در دوزهای توصیه شده نادر است.

بسیاری از داروها می توانند با ویتامین K تداخل ایجاد کنند. این داروها شامل داروهای ضد اسید، رقیق کننده خون، آنتی بیوتیک، آسپرین و داروهای سرطان، تشنج، کلسترول بالا و سایر شرایط است.

افرادی که از کومادین برای مشکلات قلبی، اختلالات لخته شدن یا سایر شرایط استفاده می کنند لازم است رژیم غذایی خود را به دقت کنترل کنند تا میزان ویتامین K دریافتی خود را کنترل کنند. آنها نباید از مکمل های ویتامین K استفاده کنند مگر اینکه توسط پزشک توصیه شود.

منابع:

<https://www.medicalnewstoday.com>

<https://www.webmd.com>