



Vitamin K



K



Vitamin K

◀ دوز مورد نیاز ویتامین K ▶

◀ تولد تا ۶ ماه: ۲.۰ میکروگرم

◀ ۷-۱۲ ماه: ۲.۵ میکروگرم

◀ ۱-۳ سال: ۳.۰ میکروگرم

◀ ۴-۸ سال: ۵.۵ میکروگرم

◀ منابع ویتامین K ▶

منابع غذایی ویتامین K شامل موارد زیر است:

◀ سبزیجات ، به ویژه سبزیجات با برگ سبز

◀ روغن های گیاهی

◀ برخی میوه ها

◀ گوشت

◀ غذاهای لبنی و تخم مرغ

با این حال ، اشکال و مقدار ویتامین K در این غذاها بسته به سویه های باکتریایی که برای تهیه غذاها و شرایط تخمیر آنها استفاده می شود ، احتمالاً متفاوت است.

متداول ترین منابع ویتامین K در رژیم غذایی ایالات متحده اسفناج است. هم چنین کلم بروکلی، کاهوی سالادی و چربی ها و روغن ها ، به ویژه روغن سویا و روغن کانولا منابع

خوب و قابل دسترسی از ویتامین K هستند. تعداد کمی از مواد غذایی با ویتامین K غنی شده اند. غلات صبحانه

معمولاً با ویتامین K غنی نمی شوند ، اگرچه برخی از لرزش ها و میله های جایگزین وعده های غذایی

غنی شده اند.



◀ ویتامین K ▶

ویتامین K ، نام عمومی خانواده ای از یک ویتامین محلول در چربی است که به طور طبیعی در برخی از غذاها وجود دارد و به عنوان یک مکمل غذایی نیز در دسترس است. ویتامین K در جلوگیری از خونریزی بیش از حد ، نقش اساسی در کمک به لخته شدن خون دارد. ویتامین K در واقع گروهی از ترکیبات است که 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. ویتامین K1 شکل اصلی مکمل ویتامین K موجود در ایالات متحده است.

◀ ۹-۱۳ سال: ۶۰ میکروگرم

◀ ۱۴-۱۸ سال: ۷۵ میکروگرم

◀ +۱۹ سال: ۱۲۰ میکروگرم (مردان)

◀ ۹۰ میکروگرم (زنان)

