

ویتامین K در لبنیات

ویتامین K از جمله مواد مغذی کمتر شناخته شده است. برخی انواع این ویتامین در محصولات لبنی یافت می‌شوند.



ویتامین K از جمله مواد مغذی کمتر شناخته شده است. برخی انواع این ویتامین در محصولات لبنی یافت می‌شوند.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه تافتس ماساچوست فعالیت دو نوع ویتامین K را در محصولات لبنی با میزان متفاوت چربی بررسی کردند و دریافتند انواع شیر، ماست و پنیر حاوی مقادیر قابل توجهی از چندین نوع ویتامین K است. میزان این ویتامین براساس محتوای چربی متفاوت است.

طبق باور عمومی، ویتامین K که به لخته شدن خون کمک می‌کند عمدتاً در سبزی‌جات برگ سبز نظیر اسفناج، کلم پیچ و کلم بروکلی یافت می‌شود.

در حقیقت منابع رژیمی ویتامین K به دو شکل یافت می‌شوند: فیلوکینون (PK یا ویتامین K₁) که به شکل گسترده‌ای در مواد غذایی گیاهی وجود دارند و مناکینون (MK یا ویتامین K₂) که عمدتاً در محصولات حیوانی و غذاهای تخمیرشده یافت می‌شوند. تقریباً تمامی انواع MK در بدن از طریق باکتری‌های روده تولید می‌شوند.