

تاثیر ویتامین K بر سلامت قلب

محققان دانشگاه ادیث کوان استرالیا در مطالعه اخیرشان اظهار کرده‌اند برخی شواهد حاکی از آن است که ویتامین K سلامت قلب را بهبود می‌بخشد.



محققان دانشگاه ادیث کوان استرالیا در مطالعه اخیرشان اظهار کرده‌اند برخی شواهد حاکی از آن است که ویتامین K سلامت قلب را بهبود می‌بخشد.

به گزارش ایسنا و به نقل از اس تی دی، تحقیقات اخیر محققان استرالیایی نشان داده است افرادی که از رژیم غذایی غنی از ویتامین K پیروی می‌کنند تا ۳۴ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط با تصلب شرایین قرار دارند.

طی این مطالعه محققان داده‌های بیش از ۵۰ هزار نفر را که در مطالعه رژیم غذایی، سرطان و سلامت دانمارکی (Danish Diet, Cancer, and Health) در یک دوره ۲۳ ساله شرکت کرده بودند را بررسی کردند.

آنها قصد داشتند دریابند که آیا واقعا افرادی که غذاهای حاوی ویتامین K بیشتری مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط با تصلب شرایین قرار دارند یا خیر.

دو نوع ویتامین K در غذاهایی که ما می‌خوریم وجود دارد: ویتامین K1 که عمدتاً از سبزیجات برگ سبز و روغن‌های گیاهی به دست می‌آید در حالی که ویتامین K2 در گوشت، تخم مرغ و غذاهای تخمیر شده مانند پنیر یافت می‌شود.

این مطالعه نشان داد افرادی که بیشترین دریافت ویتامین K1 را داشتند، ۲۱ درصد کمتر به دلیل بیماری قلبی عروقی مرتبط با تصلب شرایین در بیمارستان بستری شده بودند. در ویتامین K2 نیز خطر بستری شدن در بیمارستان ۱۴ درصد کمتر بود.

مصرف ویتامین K با کاهش خطر ابتلای افراد به همه انواع بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط با تصلب شرایین، به ویژه بیماری سرخرگ محیطی مرتبط است. بیماری سرخرگ محیطی به معنی تنگی عروق محیطی است. در این بیماری عروق مرکزی مانند سرخرگ‌های قلب یا مغز آسیب ندیده‌اند.

دکتر "نیکولا بوندونو" (Nicola Bondonno) محقق دانشگاه ادیث کوان و نویسنده ارشد این مطالعه گفت: یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که مصرف بیشتر ویتامین K در جلوگیری از ابتلای افراد به تصلب شرایین و بیماری قلبی عروقی نقش مهمی دارد.

محققان اظهار کردند اگرچه تحقیقات بیشتری برای درک کامل این فرآیند مورد نیاز است، اما ما معتقدیم که ویتامین K با محافظت در برابر تجمع کلسیم در شریان‌های اصلی بدن که منجر به کلسیفیکاسیون عروقی می‌شود، نقش مهمی در کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی ایفا می‌کند.