

آشنایی با ویتامین K

آشنایی با ویتامین K کشف ویتامین ها و آشنایی با خواص آنها، دانشمندان را بر آن داشت که در جستجوی تعداد بیشتری از ویتامین ها باشند.



آشنایی با ویتامین K کشف ویتامین ها و آشنایی با خواص آنها، دانشمندان را بر آن داشت که در جستجوی تعداد بیشتری از ویتامین ها باشند.

در سال 1935 یک دانشمند دانمارکی طی یک سری تحقیقات، متوجه وجود یک نوع ویتامین در بدن مرغ شد که ضد خونریزی بود. این دانشمند آن را ویتامین K نامید.

تاکنون دو نوع ویتامین به نام K1 و K2 که فرمول ساده آنها تفاوت جزئی با هم دارد، شناخته شده اند.

ویتامین K محلول در چربی بوده و تا حدودی در برابر حرارت پایدار می باشد، ولی در مقابل نور بسیار حساس بوده و فاسد می شود. ویتامین K مصنوعی به شکل های محلول در آب است و فرمول شیمیایی آن شباهت زیادی به ویتامین K طبیعی دارد و اثرات آنها با یکدیگر برابرند.

به دلیل اینکه ویتامین K طبیعی، محلول در چربی است، برای هضم و جذب آن، صفرا لازم است، ولی ویتامین K مصنوعی که محلول در آب است احتیاجی به ترشح صفرا ندارد.

مقدار کمی از این ویتامین، در کبد ذخیره می شود که این مقدار فقط نیاز یک هفته بدن را تأمین می کند و هر چه هوا گرم تر باشد، نیاز بدن به ویتامین مزبور نیز بیشتر می شود.

بعضی از اشخاص در تابستان و در هوای گرم دچار خونریزی مانند خونریزی بینی می شوند. این علائم نشانه کمبود ویتامین K در بدن است؛ زیرا این ویتامین برای انعقاد خون لازم است و بدون وجود این ویتامین کبد نمی تواند پروترومبین (عامل انعقاد خون) بسازد.

منابع غذایی ویتامین K شامل: جعفری، کلم، اسفناج، گل کلم، کاهو، گوجه فرنگی، کرفس، لوبیا سبز، شاهی، شلغم و خودسبز پخته است. همچنین در شیر، گوشت و میوه جات به مقدار کم وجود دارد.

ویتامین K غیر از منابع غذایی، توسط باکتری های روده نیز ساخته می شود. به همین دلیل کمبود آن در انسان نادر است.

اشخاص سالم که تغذیه صحیح و مناسبی دارند، نیازی به دریافت اضافی ویتامین K ندارند؛ زیرا مواد غذایی مصرفی آنها می تواند کمبود این ویتامین را جبران کند. ولی در افرادی که دچار بیماری های روده هستند، چون ممکن است میکروب های روده نتوانند ویتامین K بسازند و یا اینکه ویتامین نام برده به اندازه کافی جذب نشود، لازم است مصرف غذاهای حاوی این ویتامین را افزایش دهند.

کمبود ویتامین K

در شرایط زیر امکان کمبود این ویتامین وجود دارد:

- زمانی که سوء جذب چربی ها وجود داشته باشد.

- در شرایطی که درمان با آنتی بیوتیک صورت بگیرد (به دلیل از بین بردن باکتری های روده)

- بیماری کبدی

کودکان زودرس و کودکانی که فقط از شیر مادر تغذیه می کنند، از نظر احتمال خونریزی، بیشتر در معرض خطر هستند، چون شیر مادر به دلیل استریل بودن، میکروب کمتری در روده به وجود می آورد ، بنابراین ویتامین K در بدن ساخته می شود.

زمانی که سوء جذب چربی ها در بدن وجود دارد، شکل مصنوعی ویتامین K که محلول در آب است، مورد استفاده قرار می گیرد.