

Βιταμίνες & Ιχνοστοιχεία Βιταμίνη Κ



ΓΕΝΙΚΑ

Η βιταμίνη Κ ανήκει στην κατηγορία των λιποδιαλυτών βιταμινών και δεν είναι απαραίτητη η καθημερινή λήψη της.

ΠΗΓΕΣ

Η βιταμίνη Κ₁ ή φυλλοκινόνη λαμβάνεται από τις τροφές, ενώ η Κ₂ παράγεται από την εντερική μικροχλωρίδα. Η συγκέντρωση της Κ₁ στα περισσότερα τρόφιμα είναι χαμηλή (<10 μg/100g) και το μεγαλύτερο ποσοστό της βιταμίνης λαμβάνεται από τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (όπως μπρόκολο, σπανάκι, ραδίκια και λάχανο) και από 4 είδη φυτικών ελαίων (ελαιόλαδο, σογιέλαιο, βαμβακέλαιο, ελαιοκράμβη).

Μικρά ποσά μπορούν επίσης να βρεθούν στο κρέας (όπως το χοιρινό κρέας). Η βιταμίνη Κ₂ που βρίσκεται στο τυρί και στο τυρόπηγμα απορροφάται σε μεγαλύτερο ποσοστό.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή είναι ικανή να καλύψει τις συνήθεις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε βιταμίνη Κ.

Οι ανάγκες λήψης βιταμίνης Κ διαφοροποιούνται ανάλογα με την ομάδα πληθυσμού

Πηγή:

Tolerable Upper Intake Levels for Vitamins & Minerals, EFSA, February 2006