K VİTAMİNİ

Özellikleri Yağda erir. Oldukça dayanıklıdır. Normal şartlarda eksikliğine rastlanmaz.
Faydaları: Kanın pıhtılaşmasını sağlar.
Eksikliği halinde: Kanın pıhtılaşması bozulur ve kanamalar meydana gelir.
Hangi gıdalarda bulunur: Ispanak, lahana, karnabahar hububat, yumurta sarısında bulunur.

© lezzetler.com tarif no:22413 • adı:K Vitamini • gönderen:panzehir • indirme tarihi:29.03.2024 - 13:41