



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

K VİTAMİNİ

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

K vitamini, yağda eriyen ve kan pıhtılaşması için gerekli olan etmenlerden biridir.

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:

1. Kanın pıhtılaşmasında görevlidir.

Kaynakları:

K vitamini bitkisel ve hayvansal besinlerde yaygındır. Brokoli, ıspanak (Resim-5) vb. yeşil yapraklı sebzeler en iyi kaynaklardır. Kuru baklagiller, kahve, çay ve balıklar, tahıllar, süt ve süt ürünleri, et, yumurta az miktarda K vitamini içerir.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:

K vitamini besinlerde yaygın olduğu için normal durumda yetersizliği görülmez. Kalın bağırsaklarda bulunan bakterilerce yapılır ancak insanlarda ne kadar emildiği bilinmemektedir. Eksikliği nadiren görülür. Yetersizliğinde, kan normal olarak pıhtılaşma görevini yerine getiremez.

Fazlalığında Görülen Belirtiler:

Fazlalığında herhangi bir bulguya rastlanmamıştır. Ancak depo edilebildiği için ilaçlarla fazla miktarda alındığında vücuda zararlı olmaktadır.

Günlük Gereksinimi:

Günlük ihtiyacı besinlerle karşılandığı sanılmaktadır. Gereksinim kilogram başına günlük 1-2 mcg'dır.

Örneğin: Yenebilir besinlerin 100 gramında bulunan K vitamini miktarları mcg olarak şöyledir:

İspanak 89 mcg

Karnabahar 200 mcg

Marul 129 mcg

Lahana 125 mcg

Yeşil çay 712 mcg

Kahve 38 mcg

Karaciğer(sığır) 92 mcg