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 kaynaklarıdır. 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:
Ispanak 89 mcg
Karnabahar 200 mcg
Marul 129 mcg
Lahana 125 mcg
Yeşil çay 712 mcg
Kahve 38 mcg
Karaciğer(sığır) 92 mcg

© lezzetler.com tarif no:98915 • adı:K VİTAMİNİ • gönderen:Saadet • indirme tarihi:26.04.2024 - 22:14