13 Σεπτεμβρίου 2014

Γνωρίστε την πιο απαραίτητη για την πήξη του αίματος βιταμίνη και όχι μόνο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η βιταμίνη Κ ανήκει στις λιποδιαλυτές βιταμίνες και, αν και λιγότερο γνωστή, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην υγεία και τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού, με βασικότερη ιδιότητά της τη συμμετοχή στη διαδικασία πήξης του αίματος.

Μάλιστα, ο ρόλος της στην εν λόγω διαδικασία είναι τόσο σημαντικός, ώστε τα άτομα που λαμβάνουν αντιπηκτική αγωγή θα πρέπει να διατηρούν σταθερή τη διατροφική πρόσληψη βιταμίνης Κ. Επιπλέον, σχετίζεται και με τη σκελετική υγεία, καθώς είναι απαραίτητη για τη σύνθεση πρωτεϊνών που εμπλέκονται στην εναπόθεση ασβεστίου στα οστά.
Οι κυριότερες διαιτητικές πηγές βιταμίνης Κ είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά -ιδιαίτερα το σπανάκι-, το μπρόκολο, το λάχανο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, τα σπαράγγια και το συκώτι. Παράλληλα, ποσότητα βιταμίνης Κ συντίθεται και από τον οργανισμό, από βακτήρια του κατώτερου πεπτικού συστήματος.

Νεότερα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η βιταμίνη Κ πιθανόν να συμβάλλει στην πρόληψη οστεοπορωτικών καταγμάτων, ειδικότερα σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Συγκεκριμένα, έχει φανεί ότι γυναίκες που καταναλώνουν τουλάχιστον 110 μικρογραμμάρια βιταμίνης Κ καθημερινά, έχουν 30% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης κατάγματος στο ισχίο σε σύγκριση με όσες καταναλώνουν μικρότερη ποσότητα. Ενδεικτικά, ένα φλιτζάνι ωμό σπανάκι κι ένα φλιτζάνι μπρόκολο περιέχουν περίπου 140 και 90 μικρογραμμάρια βιταμίνης Κ αντίστοιχα.

Τέλος, σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, η βιταμίνη Κ πιθανόν να σχετίζεται και με τη λειτουργία του εγκεφάλου, καθώς έχει φανεί ότι υψηλά επίπεδα βιταμίνης Κ στο αίμα σχετίζονται με βελτίωση της νοητικής λειτουργίας σε ηλικιωμένα άτομα.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr