

ده حقیقت که در مورد ویتامین K باید بدانید

ویتامین K جزو ویتامین های محلول در چربی می باشد که وجودش برای انعقاد خون و سلامت استخوانها (جلوگیری از پوکی استخوان) ضروری است. دو نوع ویتامین K در منابع غذایی وجود دارد. ویتامین K1 که در منابع گیاهی موجود است و در انعقاد خون نقش دارد و ویتامین K2 که در منابع حیوانی و غذاهای تخمیر شده (Fermented Foods) یافت شده و باعث جلوگیری از رسوب کلسیم در عروق می شود و از این طریق به سلامت قلب و عروق کمک می کند. ویتامین K2 توسط بعضی از باکتری های موجود در دستگاه گوارش انسان نیز تولید می گردد.

ویتامین K در بدن به عنوان یک مکمل آنزیمی عمل می کند. مهم ترین آنزیمی که عملکرد صحیحش وابسته به وجود ویتامین K می باشد، آنزیم پروترومبین (Prothrombin) است که به نام فاکتور انعقادی ۲ (Clotting Factor II) نیز شناخته می شود. این آنزیم در ایجاد لخته و انعقاد خون در هنگام خونریزی های داخلی و خارجی نقش دارد. ویتامین K همچنین به عنوان مکمل آنزیمی برای آنزیم دیگری به نام استئوکلسین (Osteocalcin) عمل می کند که احتمالاً در متابولیسم استخوانها و رسوب مناسب کلسیم در آنها نقش دارد.

ویتامین K در بسیاری از منابع غذایی گیاهی و جانوری به مقدار مناسبی یافت می شود. گیاهان برگ تیره مانند اسفناج، بروکلی و Kale دارای مقادیر مناسبی از ویتامین K1 هستند، به طوری که مصرف تنها یک لیوان (Standard Cup) از آنها می تواند نیاز روزانه همه افراد در سنین مختلف را تامین نماید. بسیاری از سبزیجات دیگر شامل هویج، بلوبری، کدو حلوائی و کاهو نیز حاوی ویتامین K1 هستند. منابع حیوانی شامل گوشت خوک، مرغ، زرده تخم مرغ، پنیر و سویای تخمیر شده با باکتری ها به نام Natto (Fermented Soybean) دارای ویتامین K2 می باشند.

کمبود ویتامین K به ندرت در افرادی که تغذیه طبیعی دارند اتفاق می افتد، زیرا همانطور که ذکر گردید این ویتامین با مقادیر مناسبی در بسیاری از سبزیجات و غذاهای گیاهی موجود است. با این حال کمبود این ماده می تواند باعث اختلال در سیستم انعقاد خون گردد. این اختلال به صورت افزایش زمان بند آمدن خون خود را نشان می دهد که در زبان پزشکی به نام Prothrombin Time یا PT شناخته می شود.

میزان مورد نیاز روزانه این ویتامین بر اساس سن و جنس افراد متفاوت است. مثلاً در حالی که نوزادان به تنها ۲ میکروگرم از این ویتامین نیاز دارند، زنان بالغ به حدود ۹۰ و مردان بالغ به ۱۲۰ میکروگرم از این ویتامین نیاز دارند. نصف لیوان استاندارد کلم بروکلی پخته شده حاوی ۱۱۰ میکروگرم ویتامین K می باشد که تقریباً معادل نیاز روزانه مردان بالغ می باشد. البته باید توجه داشت که همه ویتامین K موجود در غذای مصرف شده، جذب بدن نمی گردد و از آنجا که این ویتامین محلول در چربی است، برای جذب بهتر باید به همراه غذاهای حاوی چربی مصرف شود.

کمبود این ویتامین ممکن است در دو گروه اتفاق بیافتد. اول نوزادان به این دلیل که عبور و انتقال ویتامین K از طریق جفت مادر به جنین ضعیف می باشد و نوزادان در بدو تولد مستعد کمبود این ویتامین می باشند. کمبود این ویتامین در نوزادان می تواند منجر به خونریزی در مناطق مختلف بدن گردد. گروه دوم افرادی هستند که به علت بیماری های مختلف نظیر کولیت اولسراتیو (Ulcerative Colitis) و بیماری سلیاک (Celiac Disease) دچار سوء جذب مواد غذایی هستند و یا به علت برخی اعمال جراحی در دستگاه گوارش ایشان، جذب چربی ها در آنها به خوبی انجام نمی گیرد.

با توجه به احتمال کمبود ویتامین K در نوزادان و خطر خونریزی داخلی و خارجی به دنبال آن، انجمن متخصصان اطفال آمریکا (American Academy of Pediatrics) توصیه می کند که به تمامی نوزادان متولد شده، یک دز ویتامین K در بدو تولد تزریق گردد.

اگرچه عوارض خاصی برای مصرف بیش از حد مجاز روزانه ویتامین K گزارش نگردیده است، مصرف مکمل های این ویتامین برای افراد معمولی توصیه نمی گردد. همان طور که ذکر شد نوزادان و افراد دچار بیماری های خاص گوارشی با مشکل سوء جذب ممکن است به مصرف مکمل های این ویتامین نیاز داشته باشند. افرادی هم که داروهای ضدانعقاد (Blood Thinner) نظیر وارفارین (Warfarin) با نام تجاری (Coumadin) مصرف می کنند، ممکن است با خطر تغییرات میزان ویتامین K و ایجاد لخته در خون مواجه شوند و از این رو باید مقادیر ثابتی از این ویتامین را در رژیم غذایی روزانه خود حفظ کنند. این افراد بهتر است در این زمینه با پزشک خود مشورت نمایند.

تحقیقات در مورد تاثیرات مصرف مکمل های ویتامین K در جلوگیری از پوکی استخوان (Osteoporosis) و بیماری های عروق کرونری قلب جریان دارد. یک تحقیق معتبر در کشور ژاپن نشان داد که مصرف مکمل های ویتامین K ممکن است باعث کاهش خطر شکستگی لگن و ستون فقرات در خانم ها پس از سن یائسگی گردد و از این رو درمان با مکمل های ویتامین K در ژاپن و برخی کشورهای شرق آسیا در مورد پوکی استخوان انجام می پذیرد. سازمان غذا و داروی آمریکا این درمان را توصیه نمی نماید.

با توجه به موارد ذکر شده، اگرچه ویتامین K ماده ای حیاتی و ضروری برای بدن و وجود آن در رژیم غذایی ضروری می باشد، با این حال مصرف مکمل های این ویتامین در افراد معمولی توصیه نمی گردد. لذا شایسته است که مصرف مکمل های این ویتامین برای اهداف درمانی با نظر پزشک انجام پذیرد.