



Витамин К



Роль в организме человека

Витамин К

- Витамин К является жирорастворимым витамином, запасаемым в небольших количествах в печени, он разрушается на свету и в щелочных растворах.
- Витамин К играет важную роль в формировании и восстановлении костей, обеспечивает синтез остеокальцина - белка костной ткани, на котором кристаллизуется кальций.
- Из пищевых продуктов наиболее богатое содержание этого витамина в печени свиньи, яйцах, помидорах, капусте (брюссельской и цветной).



Источники витамина К

Наиболее богаты этим витамином зелёные листовые овощи, а также: зелёные томаты, плоды шиповника, листья шпината, капуста, рожь, пшеница, крапива, люцерна, зелёный чай.



Потребность

Суточная потребность в витамине К

Грудные дети - 50-100 мкг

Дети от 1 до 10 лет - 50-100 мкг

Подростки - 50-100 мкг

Женщины - 50-100 мкг

Мужчины - 50-100 мкг

Беременные женщины - 100-150 мкг

Женщины в период кормления грудью - 100-150 мкг

Спортсмены - 110-170 мкг

