

Витамин К

Для чего нужен витамин К человеку ?

- **Витамин К** необходим для нормального свертывания крови , также играет важную роль в формировании и восстановлении костей , способствуют превращению фибриногена в фибрин , уменьшают проницаемость стенки капилляров, стимулируют желчеобразовательную функцию печени , способствуют нормальному росту и развитию детского организма
- Его применяют при сильных кровотечениях при диатезах (состояние, когда кожа покрывается темными пятнами в результате потери крови капиллярами) и в некоторых случаях расстройства функции печени.
- Часто **витамин К** назначают беременным в целях профилактики, для предотвращения гибели новорожденных от кровотечения. Иногда его вводят с целью профилактики женщинам перед родами или хирургическими операциями.
- Иногда в пищу человека или животного попадает большое количество испорченного (гнилого) продукта, при этом в организм вводится содержащийся в таком продукте **кумарин — яд**, убийственно действующий на печень. **Афлотоксины, вызывающие раковые заболевания, имеют химическую структуру, подобную структуре кумарина.** Так вот, именно витамин К нейтрализует пагубное действие кумарина, афлотоксинов и других ядов, скапливающихся в организме.
- Микроорганизмы в нашем теле вырабатывают достаточное количество этого витамина, но при нарушении функций печени или при длительном употреблении лекарств, этого не происходит.



Витамин К:

способствует нормальному росту и развитию детского организма, препятствует кровоточивости и различным кровотечениям, способствует укреплению костной ткани

Избыток витамина К

- **Дефицит витамина** - явление редкое, за исключением тех случаев, когда питание резко ограничено или когда взаимодействия с лекарствами влияют на усвояемость витамина. Даже без пищевых источников нормально функционирующая популяция бактерий кишечника может привести к достаточному витамину К.
- Новорожденные на естественном вскармливании рискуют приобрести дефицит витамина К, поскольку женское молоко содержит недостаточное количество витамина, а кишечная флора у них еще недостаточно разрослась, чтобы его производить в необходимых количествах.
- Суточная потребность для взрослого человека – **20 мг**. При избытке **витамина К** в организме развивается склонность к **тромбообразованию**.



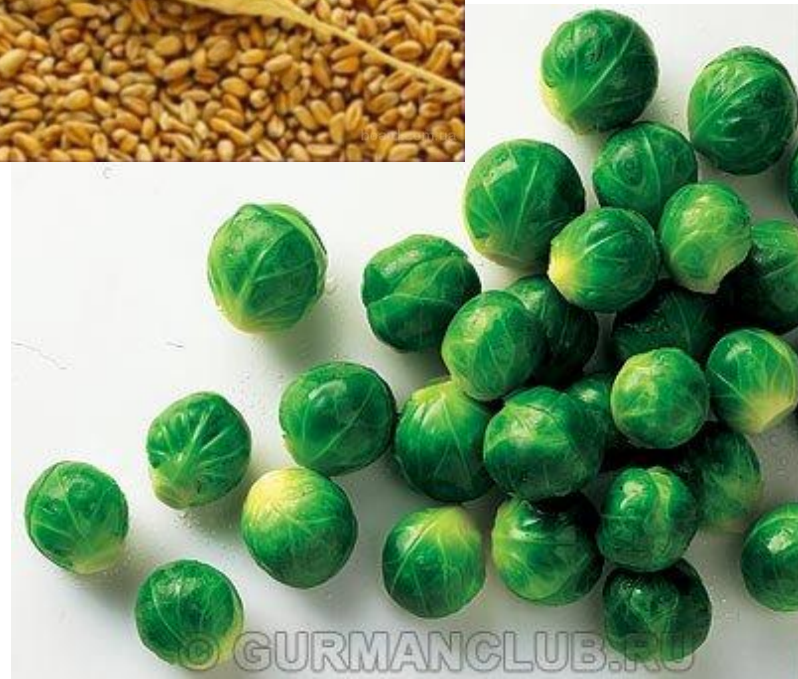
Недостаток витамина К

- У здоровых людей **К-авитаминоза** не бывает, так как этот витамин широко распространен в продуктах питания и синтезируется микрофлорой кишечника. Однако **К-витаминная недостаточность** наблюдается в следующих случаях:
- при заболеваниях печени (гепатит, цирроз),
- при поражении кишечника и нарушении образования этого витамина,
- при дисбактериозе в результате длительного применения сульфаниламидных препаратов, антибиотиков,
- в результате передозировки антикоагулянтов,
- при лечении большими дозами салицилатов.
- Дефицит филлохинонов в организме человека проявляется:
- гипопротромбинемией,
- нарушением свертываемости крови,
- в выраженных случаях – геморрагическим синдромом (гематурия, носовые кровотечения и т. д.).



В чём содержится витамин К ?

- **В чем содержится витамин К?** Во всех растениях зеленого цвета есть витамин К, содержание которого более или менее пропорционально содержанию хлорофилла в них. Много этого витамина в листьях крапивы, сныти, березы Во всех растениях зеленого цвета есть витамин К, содержание которого более или менее пропорционально содержанию хлорофилла в них. Много этого витамина в листьях крапивы, сныти, березы, липы, малины Во всех растениях зеленого цвета есть витамин К, содержание которого более или менее пропорционально содержанию хлорофилла в них. Много этого витамина в листьях крапивы, сныти, березы, липы, малины и шиповника. **Витамин К** содержится в соевом масле, печени, казеине, грецких орехах содержится в соевом масле, печени, казеине, грецких орехах, капусте — белокочанной, цветной, брокколи, кольраби, во всех овощах с зелеными листьями.
- Наиболее богаты **витамином К** зеленые листовые овощи, которые дают **от 50 до 800 мкг витамина К на 100 г пищи**. Также **витамин К** содержат: зеленые томаты, плоды шиповника, листья шпината, хвоя, овес, соя, рожь, пшеница. Травы, богатые **витамином К**: люцерна, зеленый чай, ламинария, овес и пшеница.





Витамин К синтезируется также микрофлорой в кишечнике человека. Следует помнить, что витамин К находится в широком спектре овощной пищи, тем не менее, поскольку витамин является жирорастворимым, для того, чтобы его усвоение осуществлялось нормально (неважно, является ли он продуктом деятельности бактерий или получен с пищей), в кишечнике должно быть немного жира.



Спасибо за внимание!



Спасибо за внимание!