

## K منابع غذایی دارای ویتامین

### اطلاعاتی درباره ویتامین K

- ا ویتامین K یک ویتامین محلول در چربی است. برای برخورداری از سلامتی مطلوب، هر روز به مقداری ویتامین K نیاز دارید.
- ا موقعی که خون ریزی دارید، ویتامین K به لخته شدن خون کمک می کند. افرادی که داروی وارفارین ( Coumadin® ) مصرف می کنند باید سعی داشته باشند هر روز مقدار یکسانی ویتامین K دریافت نمایند. وارفارین یک داروی رقیق کننده خون است.
- ا ویتامین K همچنین به ساخت استخوان های قوی کمک می کند.
- ا دو نوع ویتامین K وجود دارد: ویتامین K1 و ویتامین K2 .
- ا ویتامین K1 عمدتاً در گیاهان یافت می شود و منبع اصلی تغذیه ای ویتامین K بشمار می رود.
- ا ویتامین K2 در مواد غذایی تخمیریافته و برخی انواع گوشت و پنیر یافت می شود. بدن ما همچنین آنرا از ویتامین K1 موجود در غذاهایی که می خوریم تولید می کند.

### هدف باید دریافت چه مقدار ویتامین K باشد؟

سن بر حسب سال	میزان مناسب دریافت ویتامین K بر حسب میکروگرم (mcg) /روز	از این حد بیشتر مصرف نکنید* میکروگرم/روز
آقایان 19 ساله و بزرگتر	120 میکروگرم	
خانمها 19 ساله و بزرگتر	90 میکروگرم	*هنوز سقف و حد بالایی برای مصرف ویتامین K تعیین نشده است
خانمهای باردار 19 ساله و بزرگتر	90 میکروگرم	
مادران شیرده 19 ساله و بزرگتر	90 میکروگرم	

\*مقادیر بسیار زیاد مکمل های ویتامین K هنوز می تواند اثرات جانبی داشته باشد.

### مقدار ویتامین K موجود در برخی از غذاهای رایج

سبزیجات برگ سبز جزو بهترین منابع ویتامین K هستند. منابع غذایی ویتامین K در جدول زیر آورده شده اند.

ماده غذایی	مقدار	ویتامین K (میکروگرم)
<b>سبزیجات</b>		
کلم برگ سبز، پخته	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	561
کلم برگ سبز، نپخته، خرد شده	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	499
اسفناج، پخته	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	469
برگ سبز گیاه قاصدک، نپخته، خرد شده	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	452
برگ سبز گیاه خردل، پخته، خرد شده	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	438
کلم برگ، پخته، خرد شده	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	408
برگ سبز چغندر، پخته	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	368
چغندر برگی، نپخته	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	316
برگ سبز گیاه قاصدک، پخته	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	306
چغندر برگی، پخته	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	303
برگ سبز ترب، پخته	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	280
جعفری، نپخته	60 میلی لیتر (1/4 پیمانه)	260
بروکلی راب (راپینی)، پخته	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	169
کلم برگ، نپخته، خرد شده	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	166
برگ سبز چغندر، نپخته	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	161
کاهو، مخلوط بهاره (مخلوط فصل)، نپخته	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	154
اسفناج، نپخته	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	153
آندیو و اسکارول، نپخته، خرد شده	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	122
جوانه کلم بروکسل، پخته	4 عدد	118
بروکلی، پخته	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	116

Fa: Food Sources of Vitamin K

تمام حقوق محفوظ است. بازتولید این اثر در تمامیت آن، مشروط به ذکر منبع، بلامانع است © 2019

هدف از ارائه این اطلاعات جایگزینی توصیه‌ی پزشک یا مشاوره انفرادی با رژیم‌شناس رسمی غذایی نیست. این اطلاعات تنها به منظور آموزش و آگاهی‌رسانی ارائه می‌شود.

108	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	برگ کاسنی قرمز، نپخته، رنده شده
103	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	کاهو، برگ سبز، نپخته، رنده شده
94	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	بروکلی، نپخته، خرد شده
90	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	شاهی، نپخته، خرد شده
86	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	کلم، رنده شده، پخته
70	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	جوانه لوبیا، دانه سویا، نپخته
61	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	کاهو، معمولی، نپخته، رنده شده
60	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	کاهو، کره ای (بوستون)، نپخته، رنده شده
56	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	کلم، نپخته، رنده شده
55	60 میلی لیتر (1/4 پیمانه)	پیاز سبز یا پیازچه، نپخته، خرد شده
46	6 عدد	مارچوبه، پخته
<b>میوه جات</b>		
28	1 عدد متوسط	کیوی
27	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	ریواس، پخته
22	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	بلوبری، یخ زده
21	2/1 عدد	آوکادو
<b>سایر</b>		
86	125 میلی لیتر (2/1 پیمانه)	نودل تخم مرغی اسفناج
<b>سایر</b>		
66	75 گرم (2 2/1 اونس)	جگر خوک
53	75 گرم (2 2/1 اونس)	سوسیس (خوک، گوساله)
33	75 گرم (2 2/1 اونس)	ماهی تن، سبک، کنسرو شده در روغن
24	175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	دانه سویا، پخته

پودر ماچا چای سبز

2 گرم پودر چای به ازای هر 1 فنجان چای

60

منبع: پایگاه داده های مواد غذایی کانادا <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

دسترسی یافته در نوامبر 2018.

منابع بیشتر



برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره 1-1-8 تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلثلینک بی سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سؤالات شما پاسخ می دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

1-1-8 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می دهد. پس از تماس با 1-1-8 شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «فارسی»/«Farsi») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

1 هیلثلینک بی سی [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) - اطلاعات بهداشتی غیر اورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی رسانی بیشتر ارائه می گردند که پنداشته می شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

ڈائیٹیشن سروسز ہیلتھ لنک بی سی) سابقہ ڈائل-اے- ڈائیٹیشن (بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیہ در سازمان هلت لینک بی سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیه برای ساکنان بی سی و متخصصان بهداشت ارائه می نماید. به [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) مراجعه کنید یا (از هر جای بی سی) با 1-1-8 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.