

20 Νοεμβρίου 2016

Η βιταμίνη Κ σύμμαχος της υγείας και της ομορφιάς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





shutterstock

Η βιταμίνη Κ, η οποία βρίσκεται σε λαχανικά σκουροπράσινα και φυλλώδη όπως το παντζάρι, το μπρόκολο, το σπανάκι, το μαρούλι, ο μαϊντανός ακόμα και στο κουνουπίδι, απορροφάται σε μεγαλύτερες ποσότητες από τον οργανισμό όταν αυτά είναι μαγειρεμένα.

Τον σημαντικό ρόλο της βιταμίνης Κ στον οργανισμό επεσήμαναν οι επιστήμονες καθώς, πρόκειται για μια απαραίτητη για την πήξη του αίματος, για τα οστά ακόμα και για τις ρυτίδες, βιταμίνη.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η βιταμίνη Κ, η οποία βρίσκεται σε λαχανικά σκουροπράσινα και φυλλώδη όπως το παντζάρι, το μπρόκολο, το σπανάκι, το μαρούλι, ο μαϊντανός ακόμα και στο κουνουπίδι, απορροφάται σε μεγαλύτερες ποσότητες από τον οργανισμό όταν αυτά είναι μαγειρεμένα. Ο ανθρώπινος οργανισμός έχει μεγάλη ανάγκη από την απορρόφηση αυτής της βιταμίνης, η οποία είναι λιποδιαλυτή και έχει τη δυνατότητα να αποθηκεύεται στους λιπώδεις ιστούς.

Βοηθά στην πήξη του αίματος και η έλλειψή της μπορεί να προκαλέσει σε ασθενείς με παθήσεις ήπατος τον κίνδυνο αιμορραγίας. Αντίθετα, ασθενείς που λαμβάνουν αντιπηκτικά φάρμακα καλό θα είναι να μην καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Κ.

Οι έρευνες που έγιναν αναφορικά με τον συσχετισμό της με τα κατάγματα έδειξαν ότι η βιταμίνη Κ βοηθά στην παραγωγή οστεοκαλσίνης, μια πρωτεΐνη που είναι απαραίτητη για τη βελτίωση της οστικής μάζας. Συνεπώς συμβάλλει στη μείωση των καταγμάτων καθώς επίσης στην καταπολέμηση των φλεγμονών στους χόνδρους, οι οποίες προκαλούν τις αρθρίτιδες.

Ωστόσο, η βιταμίνη Κ συνδέεται και με τον διαβήτη, καθώς έρευνες που έγιναν σε πειραματόζωα έδειξαν ότι βοηθά στη ρύθμιση της ινσουλίνης.

Η βιταμίνη Κ είναι όμως και ο σύμμαχος όλων των γυναικών στην καταπολέμηση των ρυτίδων. Σύμφωνα με τους ειδικούς, διερευνάται κατά πόσο η βιταμίνη Κ προλαμβάνει την εμφάνιση ρυτίδων και τη γήρανση του δέρματος βοηθώντας το να έχει ελαστικότητα.

Πηγή: naftemporiki.gr