

11 Σεπτεμβρίου 2020

Βιταμίνη Κ για.. υγιή καρδιά και μακροζωία

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Νέα επιστημονική μελέτη διερευνά την σύνδεση της βιταμίνης Κ με την εύρυθμη λειτουργία της καρδιάς και την πολυπόθητη μακροζωία.



Παρόλο που κάθε βιταμίνη αποφέρει συγκεκριμένα οφέλη για τον οργανισμό, η βιταμίνη Κ ίσως να έχει ένα ιδιαίτερο πλεονέκτημα, εξαιτίας της σύνδεσής της με την πολυπόθητη μακροζωία, όπως επισημαίνει πρόσφατη επιστημονική μελέτη. Στα πλαίσια της μετά-ανάλυσης, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *The American Journal of Clinical Nutrition*, διερευνήθηκαν συνολικά τρεις μεγάλες μελέτες που εκπροσωπούσαν περισσότερους από 4.000 συμμετέχοντες ηλικίας 54 έως 76 ετών, διαπιστώνοντας ότι εκείνοι με τα χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης Κ αντιμετώπιζαν 19% υψηλότερο κίνδυνο θανάτου. Αυτή η σύνδεση μπορεί να οφείλεται, σύμφωνα με τους ερευνητές, επειδή η βιταμίνη Κ είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση υγιών αιμοφόρων αγγείων.

Βιταμίνη Κ και για γερά οστά

Όπως κάθε άλλη απαραίτητη βιταμίνη ή μέταλλο, είναι σημαντικό για τα άτομα όλων των ηλικιών να λαμβάνουν τη συνιστώμενη ποσότητα βιταμίνης Κ, με τους ηλικιακά μεγαλύτερους να χρειάζονται περισσότερο. Αυτό διότι καθώς μεγαλώνουμε, η ικανότητα απορρόφησης των θρεπτικών ουσιών των τροφίμων μειώνεται, σύμφωνα με τη Samantha Cochrane, διαιτολόγο στο Ιατρικό Κέντρο Wexner του Κρατικού Πανεπιστημίου του Οχάιο. Θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με την βιταμίνη Κ, καθώς όχι μόνο ωφελεί την καρδιαγγειακή υγεία αλλά επηρεάζει και την πυκνότητα των οστών. Μάλιστα ανασκόπηση διαπίστωσε

