

## موضوع: ویتامین کا

## Topic: Vitamin K

نگارش: برایان ورهگی

برگردان: علی صفاریان

سوال: "وقتی شما می گوئید ویتامین کا، آیا منظور شما ویتامین کا ۱ است و یا ویتامین کا ۲؟"

عنصر پایه ویتامین کا naphthoquinone است.

\* کا ۱ از سبزینه یا کلروفیل گیاهان به دست می آید بنابراین phyloquinone ویتامین کا ۱ است که از گیاهان به دست می آید.

\* کا ۲ nanoquinone است که بیشتر از باکتری ها، به ویژه آنهایی که در اطراف ماهی هستند به دست می آید. مقادیر بسیار زیادی ویتامین کا ۲ در قوطی های کنسروی غذای بد بوی گربه وجود دارد.

\* عنصر naphthoquinone کشنده باکتری ها و قارچ ها می باشد.

\* ویتامین کا فقط به عنوان عنصر لازم برای لخته شدن خون شناخته شده بود. این لخته شدن به علت توانایی این مولکول ها در به دام انداختن و یا کنترل کلسیم می باشد.

\* اکنون یافته اند که سطوح پایین گروه ویتامین کا تقریباً مرتبط با تمام بیماری ها به ویژه سخت شدن شریان ها، از دست دادن استخوان، ورم مفاصل و یا هر نوع درد موضعی می باشد.

\* ویتامین کا ۱ و کا ۲ از منابع مختلفی به دست می آیند اما اساساً تاثیرشان همانند یکدیگر می باشد.

تهیه مکمل ویتامین کا ۲ به لحاظ بوی بد آن مشکل می باشد. استفاده از یک منبع گیاهی به خصوص برای دوزهای بالا و پایین نگه داشتن هزینه هایش بسیار ساده تر است.

مطالعات نشان می دهد که این ویتامین در چربی محلول است و هرگز در آب حل نمی شود. بنابراین اگر شما از طریق گیاهان دارای برگ سبز مانند اسفناج و کلم به مقدار زیادی ویتامین کا مصرف کنید تقریباً هیچ مقداری از آن جذب نخواهد شد. مطالعه نشان می دهد که ویتامین کا ۲ بهتر جذب می شود. آنها به این نکته توجه نکرده اند که به بقیه غذا (پاروده) کمی کره اضافه کنند تا عمل جذب انجام شود. برخی مطالعات به طور استثنایی دریافتند که تاثیر ویتامین کا ۱ به همان خوبی ویتامین کا ۲ می باشد چرا که آن ها از ترکیب درست و مناسب سود گرفتند. من مصرف ویتامین کا را به همراه مکمل روغن ماهی سالمون برای اطمینان از جذب پیشنهاد می کنم.

مردمی که در رژیم غذایی آن ها به مقدار فراوان ماهی مصرف می شود نرخ بیماری های قلبی (شریانی) بسیار پایینی دارند. از آن جمله می توان ژاپنی ها را نام برد. این ممکن است به خاطر وجود مقادیر فراوان ماهی بد بوی باشد که منابع باکتری ها هستند باکتری ها همچنان در روده زندگی کرده و به تولید ویتامین کا می پردازند.

برای مدتی طولانی سردرگمی هایی در اینترنت در اطراف ویتامین کا وجود خواهد داشت.

تلفن تماس در تهران: ۴۴۳۲۸۸۵۱

[alisafarianca@gmail.com](mailto:alisafarianca@gmail.com)

[www.reboundhealth.com](http://www.reboundhealth.com)

[info@reboundhealth.com](mailto:info@reboundhealth.com)