

Vitamín, K

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 05/02/2011 - 19:53

Definícia

Vitamín K je životne dôležitý pri tvorbe niektorých bielkovín, nevyhnutný na normálnu zrážanlivosť krvi, u starších ľudí je zodpovedný za zdravé kosti. Nachádza sa v zelenej listovej zelenine, najmä v bielej kapuste, brokolici a rúžičkovom kely, mlieku a mliečnych výrobkoch, mäse a celozrnných výrobkoch. Pri jeho nedostatku je zjavná zvýšená krvácanosť ďasien. Jeho nedostatok sa vytvára užívaním antibiotík, ktoré narúšajú črevnú flóru.

Predávkovanie môže spôsobiť leukémiu v detskom veku.

Denná doporučená dávka dosahuje 1mcg na kilogram váhy dospelého i dieťa

Výskyt

fyziológia, výživa, lekárstvo

URL adresa zdroja: <https://sportency.sk/encyclopedia/?q=content/vitam%C3%ADn-k>