

Vitaminas K – sveikatai ir grožiui

Vitaminas K – filochinonas, „antihemoraginis faktorius“; riebaluose tirpus vitaminas. Susidaro žaliosiose augalų dalyse. Pirmąkart išskirtas (susintetintas) 1939 metais šviesiai geltono atspalvio aliejaus pavidalu. Vitaminas K suyra saulės šviesoje, šarminiuose tirpaluose, veikiant alkoholiui.

Vitaminas K žmogaus organizme

Pagrindinė vitamino K paskirtis – gerinti (normalizuoti) kraujo krešumą skatinant protrombino susidarymą kepenyse. Protrombinas – tai sudėtingas baltymas, trombino (baltymo, dalyvaujančio trombo susidaryme) pirmtakas. Protrombino kiekis kraujyje nusako kraujo krešėjimo sistemos būklę. Mažas protrombino kiekis paprastai rodo, kad organizme trūksta vitamino K.

Vitaminas K dalyvauja ne tik kraujo krešėjimo procesuose, bet ir padeda palaikyti kraujagyslių sienelių tvirtumą ir pralaidumą, būtinas normaliai mikrocirkuliacijai palaikyti, skatina žaizdų gijimą.

Vitaminas K taip pat vaidina svarbų vaidmenį kaulinio audinio formavime – užtikrina baltymo (osteokalcino), skatinančio kalcio pasisavinimą kauluose, sintezę. Taigi kaip biopapildo MİRRA-KALCIS komponentas vitaminas K (drauge su kalciumu) ne tik normalizuoja kraujo krešumą, bet ir saugo nuo osteoporozės išsivystymo.

Vitamino K šaltiniai

Maistiniai vitamino K šaltiniai – žali augalų lapai, lapinės daržovės. Mažiau vitamino K vaisiuose, kiaušiniuose, piene, mėsoje.

Daug vitamino K esama kopūstuose (baltagūžiuose ir raudongūžiuose, spalvotuose, lapiniuose), špinatuose, moliūguose, žaliuosiuose tomatuose. Pakankamai daug vitamino K uogose (juoduosiuose serbentuose, gervuogėse, putino uoguose, erškėčių vaisiuose, žemuogėse). Tam tikras kiekis vitamino K taip pat nustatytas sojose, rugiuose, kviečiuose, avižose, liucernose, žirniuose, pupelėse, morkose, žaliojoje arbatoje.

Vitamino K poreikis

Vidutine paros norma vadinamas toks vitamino kiekis, koks reikalingas norint apsaugoti nuo jo trūkumo susidarymo organizme. Kai kurie autoriai vitamino K poreikį vertina šitaip: 1 mg 1 kūno masės kilogramui (t. y. 60 kg sverčiančiam žmogui per parą būtina gauti 60 mg vitamino K). Pagal Rusijos Federacijos Sveikatos apsaugos ministerijos normatyvus pakankamas vitamino K kiekis – 120 mg; pagal kitus šaltinius šis poreikis žymiai didesnis (200-300 mg ir daugiau).

Šiuos „normos supratimo“ skirtumus iš dalies lemia tai, kad vitaminas K patenka į organizmą ne tik su maistu – jį nedideliais kiekiais produkuoja ir žarnyno mikroflora.

Vitamino K trūkumo priežastys ir apraiškos

Normaliomis aplinkybėmis vitamino K deficitas žmogaus organizme praktiškai nesudaro, nes, kaip sakoma, geroji žarnyno flora jį nuolat gamina nedideliais kiekiais. Vis dėlto natūrali vitamino K gamyba gali būti sutrikdyta – tarkime, sunykus žarnyno mikroflorai dėl ilgalaikio antibiotikų vartojimo. Vitamino K gamyba gali sumažėti dėl protrombinų gamybos funkcijos pažeidimų kepenyse. Taip pat žinoma, kad didelis kiekis vitamino E gali kliudyti vitamino K susidarymui. Vitamino K pasisavinimą ir sintezę gali silpninti ir kalcio poveikis.

Tačiau tiek vienu, tiek kitu atveju turimas galvoje didžiulis šių mikromedžiagų kiekis, perteklius.

Kraujo krešumas gali būti pažeistas ir dėl kai kurių naujagimių bei ankstyvojo amžiaus vaikų ligų, kai į organizmą patenka per mažas kiekis vitamino K (tarkime, esant riebalų pasisavinimo sutrikimams), esant kepenų funkcijos nepakankamumui ir t.t. Brandžiame amžiuje hipovitaminozė K gali turėti įtakos visiems procesams, susijusiems su kraujo krešumo pažeidimais, kraujagyslių sienelių tvirtumo ir pralaidumo sutrikimais, kraujo išsiliejimo odoje ar gleivinių apvalkaluose, venų ir kapiliarų išsiplėtimu, kraujagyslių „žvaigždučių“ ir „tinklelių“ susidarymu ir t.t.

Esant tokio pobūdžio pažeidimams kompanija MİRRA rekomenduoja vartoti biopapildus MİRRA-KALCIS ir MİRRASIL-2, kosmeceutikus MİRRALGIN, REVENTON, Balzamą ANGIO bei kitas priemones.

**Liudmila Konde,
medicinos mokslų kandidatė**

