

養生科學園

本欄資料由養生學會提供

補足維生素K 保護心腦血管



心腦血管病是人類第一殺手，世界衛生組織(WHO)發佈2008年1730萬人死於此病，預計到2030年，死於此病人數會升至2330萬。

美國一位名醫Dr. Mercola，他以身作則，每天吸取200微克維生素K2，並介紹以下簡單的吸取方法：①每天吃納豆0.5盎司。②每天吃泡菜2盎司。③每天吞服K2補充劑。可見維生素K對影響現代人生命的心腦血管病，扮演非常重要的角色。到底維生素K2是什麼？

維生素K

維生素A,B,C,D,E較多人認識，維生素K對一般人卻是新名詞，荷蘭科學家Dr. Leon Schurgers是維生素K的專家。他在荷蘭Maastricht University從事這方面的研究已有20年。以下是他的研究精髓：

維生素K防止血管鈣化

人體血管內有一種蛋白質名為MGP (Matrix Gla Protein)。此蛋白質是鈣化抑制劑，可以防止血管鈣化，但它平時是在冬眠狀態，需要維生素K活化之，才生效。

維生素K幫助正常血凝固

維生素K幫助正常血凝固，重點是正常人吸入此維生素過多並無問題，但對正在服食稀釋血藥的人則不宜。

維生素K1與K2

維生素	K1	K2
人體吸收率	10%	幾乎100%
進入人體後	停留於肝臟	進入肝臟後，被低密度脂蛋白膽固醇運送至血管和骨骼
其他功能		運送體內的鈣質到骨骼
含該維生素的食物	多葉蔬菜，如菠菜、羽衣甘藍、椰菜、洋白菜	發酵食物，如泡菜、芝士、優酪乳

我們如何吸取維生素K?

Dr Schurgers建議每天吃新鮮蔬菜200克去吸取K1，有關K2，他建議食發酵食物，他的研究證實每天吸取至少45微克K2會大大減低心腦血管病。

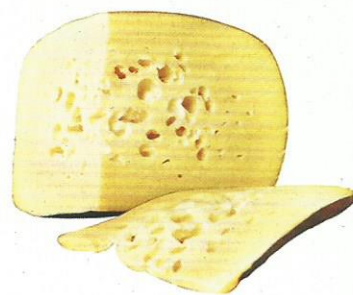
以下是一些常見食物含有K2成份，讀者可以從頭五種食物吸取大量的K2，尤其是第一及二兩項（納豆與泡菜），既含有高量K2，而價錢又很便宜，一般日本式超級市場可以買到。反之在下圖的最後四種（即肉類），價錢相對昂貴，但K2含量很低呢！

食物	維生素K2
3.5盎司納豆	1,000微克
2盎司發酵菜（泡菜、Kimchi）	400 - 500微克
1隻雞蛋	197微克
1盎司芝士（Brie）	75微克
味噌	10 - 30微克
羊或鴨（1杯）	6微克
牛肝（1杯）	5微克
黑肉火雞（1杯）	5微克
雞肝（1杯）	3微克

許多天然食物都含有豐富的維生素K，不一定非要用藥物補充維生素K。預防維生素K缺乏症，最有效的方法就是多吃深綠色蔬菜、優格及優酪乳。

維生素K在烹調過程中極少受損，但X光、放射線、冷凍加工、阿士匹靈、空氣污染卻是維生素K的天敵。

維生素K補充過量會損害肝臟，肝病患者不宜服用。



養生學會 ISLT

養生學會以傳統養生文化，結合現代生命科學，為大眾提供養生保健的知識。

<http://www.islt.com.hk>

Tel: 22468177