

فایده ویتامین K برای سلامت قلب

تحقیقات جدید نشان داده است درصد ابتلای افرادی که از رژیم غذایی غنی از ویتامین K استفاده می‌کنند به بیماری‌های قلبی ۳۴ درصد کمتر از افراد دیگر است.

به گزارش سایت خبری پرسون، محققان دانشگاه نیوادیت کووان آمریکا داده‌های بیش از ۵۰ هزار نفر را که در مطالعه رژیم غذایی، سرطان و سلامت دانمارک در یک دوره ۲۳ ساله شرکت کرده بودند مورد بررسی قرار دادند.

آنها بررسی کردند آیا افرادی که غذاهای حاوی ویتامین K بیشتری مصرف می‌کنند، کمتر در معرض بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط با تصلب شرایین (تجمع پلاک در شریان‌ها) هستند.

دو نوع ویتامین K در غذاهایی که می‌خوریم وجود دارد: ویتامین K1 که عمدتاً در سبزیجات پهن برگ سبز و روغن‌های گیاهی وجود دارد و ویتامین K2 که در گوشت، تخم مرغ و غذاهای تخمیر شده مانند پنیر وجود دارد.

این مطالعه نشان داد افرادی که بیشترین میزان دریافت ویتامین K1 را داشتند ۲۱ درصد کمتر در معرض بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط با تصلب شرایین قرار گرفتند.

در مورد دریافت کنندگان ویتامین K2، خطر بستری شدن در بیمارستان ۱۴ درصد کمتر بود.

این ریسک پایین‌تر برای همه انواع بیماری‌های قلبی مرتبط با تصلب شرایین، به ویژه برای بیماری عروق محیطی به میزان ۳۴ درصد مشاهده شد.

دکتر «نیکولا بوندونو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «یافته‌ها نشان می‌دهد که مصرف بیشتر ویتامین K ممکن است برای محافظت در برابر تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی عروقی متعاقب آن مهم باشد.»

وی در ادامه می‌افزاید: «اگرچه تحقیقات بیشتری برای درک کامل این فرآیند مورد نیاز است، اما ما معتقدیم که ویتامین K از تجمع کلسیم در شریان‌های اصلی بدن محافظت می‌کند.»