



凝血全靠

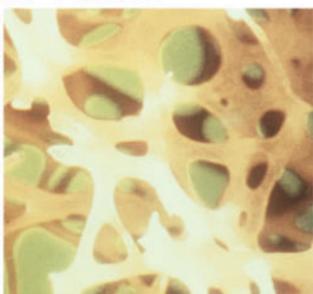
維他命

減流失 | 增骨質

由於維他命 K 幫忙製造人體血液、骨及腎中的部分蛋白質，故現時不少研究針對其對骨骼健康的影響，並研究自身製造的維他命 K 是否足夠。

「近年就有研究發現，維他命 K 有助減少骨質流失，故飲食中的維他命 K 十分重要。」陳勁芝說。

助減少骨質流失。近年研究就發現，維他命 K 有



維他命是維持我們身體正常新陳代謝活動的重要元素，

當中最熟悉的維他命 A 及 E，本欄早前已有解構。

在脂溶性維他命家族中排最後的，

是普遍存在於蔬菜類的維他命 K。

這種與凝血有莫大關係的維他命，

對我們身體運作有何重要性，缺乏有何壞影響？

今日就由營養師陳勁芝為大家詳細解構。



助凝血 | 製蛋白質

維他命 K 屬脂溶性，即容易儲存於身體，不易被光、熱或因接觸空氣而分解破壞。它對身體的重要性，主要是在肝臟中，用作製造多種凝血因子，幫助血液凝固，防止流血過多。

它對身體製造蛋白質亦起輔助作用，「人體血液、骨、腎中部分蛋白質，需維他命 K 幫手製造。」養和醫院體格健康檢查部營養師陳勁芝說。



▲維他命 K 幫助肝臟製造凝血因子，幫助血液凝固，我們才不會流血不止。

▼一杯西蘭花已足夠提供每日所需的維他命 K。

薄血藥 | 相抗衡

曾患心血管病或深層靜脈栓塞人士，或需要服用薄血藥以防再塞血管，這類人士，要特別小心維他命 K 吸收量。

「由於薄血藥 Warfarin 用作抑制維他命 K 的凝血功效，故正服用薄血藥人士突然大量增減食用含維他命 K 食物，例如芥蘭、通菜，就會影響藥物功效！」陳勁芝說。但蔬菜的水溶性纖維能保護心血管，所以患心血管病人不宜戒食，但僅記在醫生調校好薄血藥物份量後，維他命 K 吸收量應維持在固定水平，不可大幅增加或減少，以免影響薄血藥功效。

「每日吸收差額，最好在 250 微克以內。」陳勁芝說。

富含維他命 K 食物

(註：服用薄血藥人士，每日進食差額須在 250 微克以內)

極高含量		高含量		中含量	
食物	含量	食物	含量	食物	含量
芥蘭(半杯熟)	573 微克	芥菜(半杯熟)	210 微克	苜蓿(5 棵生)	82 微克
		菠菜麵(1 杯熟)	162 微克	蘆筍(半杯熟)	72 微克
		西蘭花(半杯熟)	110 微克		
		□ (半杯生)	104 微克		
通菜(半杯熟)	530 微克			西梅(1 杯)	65 微克
菠菜(半杯熟)	444 微克			眉豆(1 杯熟)	63 微克
				白菜(1 杯熟)	58 微克
				豌豆(1 杯)	48 微克
				生菜(1/4 個)	32 微克

腸道病 | 缺乏 K

不過，如果缺乏維他命 K，卻有不良後果。

「維他命 K 通常是腸道益生菌來製造，所以長期使用抗生素病人如出現腸道潰爛，他們的腸道便因缺乏益生菌，而無法製造足夠維他命 K，引致維他命 K 缺乏症；此外，酗酒人士或脂肪吸收有問題人士，亦容易有維他命 K 缺乏症。

「缺乏維他命 K 的後果，是血液會過分稀釋，一但遇有創傷出現流血，或會有流血不止情況出現。」陳勁芝說。

而缺乏維他命 K，身體沒有任何表徵，故長期服用抗生素人士，宜與醫生緊密溝通，避免出現維他命 K 缺乏性，引致嚴重後果。



三種 K | 吸收無上限

維他命 K 又分成 K1、K2，維他命 K1 是天然來源，來自日常飲食中的綠葉蔬菜；維他命 K2 來自腸道中之細菌合成，約佔人體維他命 K 之半數。另一種維他命 K3 則為人工合成，屬水溶性。雖然維他命 K 能自然地由腸道的益生菌製造，但是單靠細菌的合成並無法提供充足的維生素 K，因此飲食來源也是很重要的。

由於身體能自我製造維他命 K，在綜合維他命營養補充劑中，是沒有維他命 K 的。我們每日所需維他命 K 份量，十九歲以上男士為 120 微克，女士則需要 90 微克。一般深綠色蔬菜，都富含維他命 K 的食物，大家都能輕易選擇。

至現時為止科研並未指出維他命 K 有吸收上限，沒有過量危機。