

# VITAMIN K HỖ TRỢ QUÁ TRÌNH ĐÔNG MÁU

Vitamin K là một trong 4 loại vitamin hòa tan trong chất béo rất cần thiết cho cơ thể chúng ta. Vai trò chính của vitamin K là hỗ trợ quá trình đông máu, sự trao đổi chất của xương và trao đổi chất của canxi trong hệ thống mạch máu. Theo các chuyên gia

Đối tượng nào dễ bị thiếu vitamin K?

Thông thường rất ít người bị rơi vào tình trạng thiếu hụt vitamin K bởi dưỡng chất này có trong rất nhiều thực phẩm. Tuy nhiên, những người đang phải điều trị bằng thuốc, nhất là thuốc kháng đông hay là thuốc trị rối loạn tiêu hóa dễ có nguy cơ bị thiếu loại vitamin này.

Một số dấu hiệu cho thấy cơ thể một người bị thiếu hụt vitamin K bao gồm: khó đông máu, hay bị thâm tím, chảy máu lợi, chảy máu cam, kinh nguyệt nhiều, có máu trong phân.

Rau lá xanh chứa nhiều vitamin K.

Bầm tím và chảy máu

Trong trường hợp bạn vô tình bị chảy máu (do cắt vào tay chẳng hạn), bản thân những chất có trong máu sẽ tự tương tác với các mô xung quanh để hình thành cục máu đông và quá trình chảy máu sẽ ngừng lại. Và vitamin K là một trong những chất thiết yếu cho quá trình này. Nếu cơ thể bạn không đủ lượng vitamin K cần thiết, quá trình đông sẽ diễn ra lâu hơn và khó khăn hơn.

Những vết bầm tím được hình thành do cơ thể bị va đập mạnh hay chấn thương, khi đó những mao mạch dưới da bị vỡ và giải phóng máu ra những khu vực xung quanh. Với những người bị thiếu vitamin K, quá trình chảy máu dưới da diễn ra nhiều hơn, do đó dễ bị bầm tím.

Những nguồn vitamin K dồi dào nhất

Vitamin K có mặt trong rất nhiều thực phẩm, đặc biệt là các loại rau lá có màu xanh (rau bina, bông cải xanh), trái cây (bơ), các loại thảo mộc (rau mùi tây), thịt lợn, thịt gia cầm, cá, sữa và trứng.

Ngoài ra, viên uống bổ sung vitamin K còn có tác dụng phòng ngừa bệnh loãng xương, theo báo cáo số ra tháng 3/ 2011 của Tạp chí "Nutrition Reviews".

Khuyến cáo

Trước khi quyết định uống bổ sung vitamin K, bạn cần tham khảo ý kiến bác sĩ. Cơ thể tiêu thụ quá nhiều vitamin K có thể dẫn đến nguy cơ đông máu trong các mạch máu. Nếu bạn đang dùng thuốc chống đông máu, bạn càng cần thêm những lời khuyên của bác sĩ bởi vì loại thuốc này sẽ cản trở đến quá trình hấp thu vitamin K.