

طبيبة روسية: نقص فيتامين "K" قد يؤدي إلى تسريع عملية الشيخوخة



مع نقص فيتامين K الموجود في الأطعمة الخضراء، ينخفض بروتين الإنترلوكين في الجسم، مما يسبب مشاكل في جهاز المناعة، وتسارع شيخوخة الجسم.

وقالت بيتشوجينا: "هذا هو الفيتامين الذي يمنع الظواهر المرتبطة بتقدم العمر".

وفقًا لبيتشوجينا، فإن الفيتامين قابل للذوبان في الدهون. وهو ضروري لتخليق البروتينات وله دور في عملية تخثر الدم.

وأعطت مثالاً: "إذا حدث تلف في الأوعية في مكان ما، فإنه يشكل جلطة دموية، ويتوقف النزيف".

هذا الفيتامين ضروري لعمل الكلى بشكل طبيعي، كما أنه يساعد على تفاعل الكالسيوم وفيتامين "د" المهم لجهاز الهيكل العظمي والأنسجة الضامة. بالإضافة إلى ذلك، من الضروري للأطفال لنمو الهيكل العظمي وللحماية من هشاشة العظام بالنسبة لكبار السن.

يوجد الكثير من فيتامين "ك" في الأطعمة الخضراء مثل السبانخ والخس والملفوف والكبد.