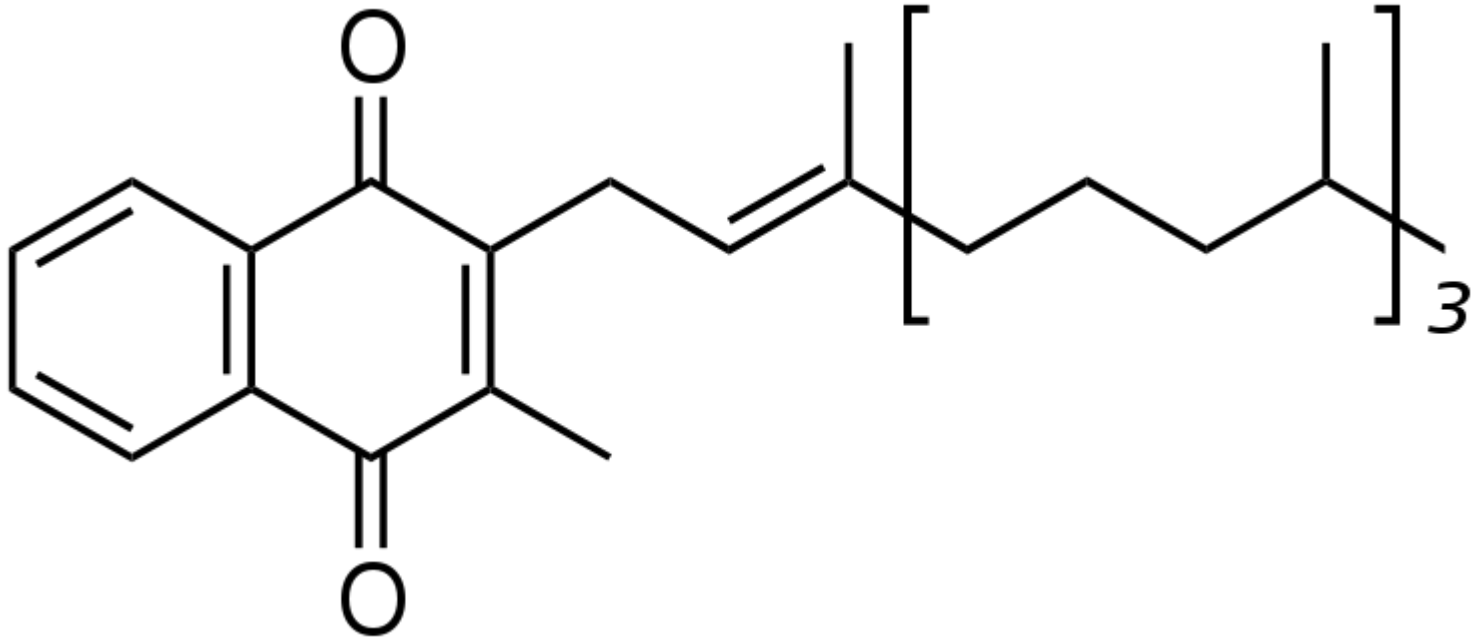


Витамин К (филохинон)

Выполнила студентка 21 группы
Синицына Наталия



- Витамин К1 (филлохинон) содержит функциональное нафтохиноновое кольцо и алифатическую боковую цепь. Филлохинон имеет фитил в боковой цепи.

- Витамин К относится к группе липофильных (жирорастворимых) и гидрофобных витаминов, необходимых для синтеза белков, обеспечивающих достаточный уровень коагуляции.
- Играет значительную роль в обмене веществ в костях и в соединительной ткани, а также в здоровой работе почек. Во всех этих случаях витамин участвует в усвоении кальция и в обеспечении взаимодействия кальция и витамина D. В других тканях, например, в лёгких и в сердце, тоже были обнаружены белковые структуры, которые могут быть синтезированы только с участием витамина К.
- Играет важную роль в процессе сворачивания крови.

Нарушения в организме при недостатке или избытке витамина К

- Переизбыток витамина К способствует увеличению тромбоцитов, увеличению вязкости крови, и как следствие крайне нежелательно употребление продуктов богатых витамином К для больных варикозом, тромбофлебитом, некоторыми видами мигреней, людям с повышенным уровнем холестерина.

Нарушения в организме при недостатке или избытке витамина

К

К-витаминная недостаточность наблюдается в следующих случаях:

- при заболеваниях печени (гепатит, цирроз),
- при поражении кишечника и нарушении образования этого витамина,
- при дисбактериозе
- в результате передозировки антикоагулянтов,
- при лечении большими дозами салицилатов.

Дефицит филлохинонов в организме человека проявляется:

- гипопротромбинемией,
- нарушением свертываемости крови,
- в выраженных случаях – геморрагическим синдромом (гематурия, носовые кровотечения и т. д.).

Источники получения организмом витамина К

- Витамин К обнаружен в зелёных листовых овощах, таких, как шпинат; в капустных — кормовой капусте, белокочанной капусте, цветной капусте, брокколи и брюссельской капусте; в таких растениях, как крапива, пшеница (отруби) и другие злаки, в некоторых фруктах, таких, как авокадо, киви и бананы; в мясе; коровьем молоке и молочных продуктах; яйцах; сое и продуктах из неё. Оливковое масло также содержит значительное количество витамина К.

Суточная потребность

- Суточная потребность взрослого человека в филлохинонах – около 20 мг. В норме она в основном удовлетворяется за счёт синтеза витамина кишечной палочкой и в меньшей мере за счёт продуктов питания.