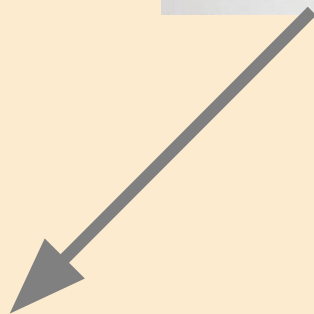
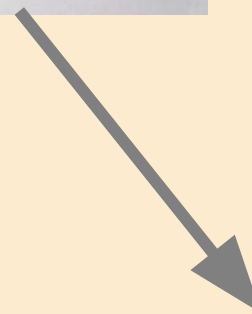


Вітамін К

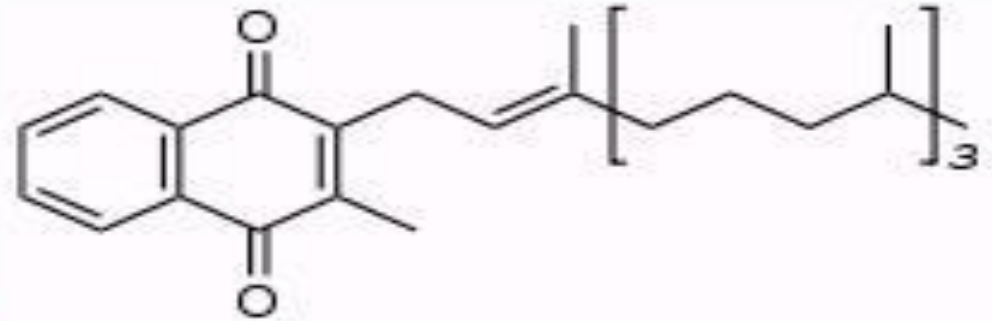




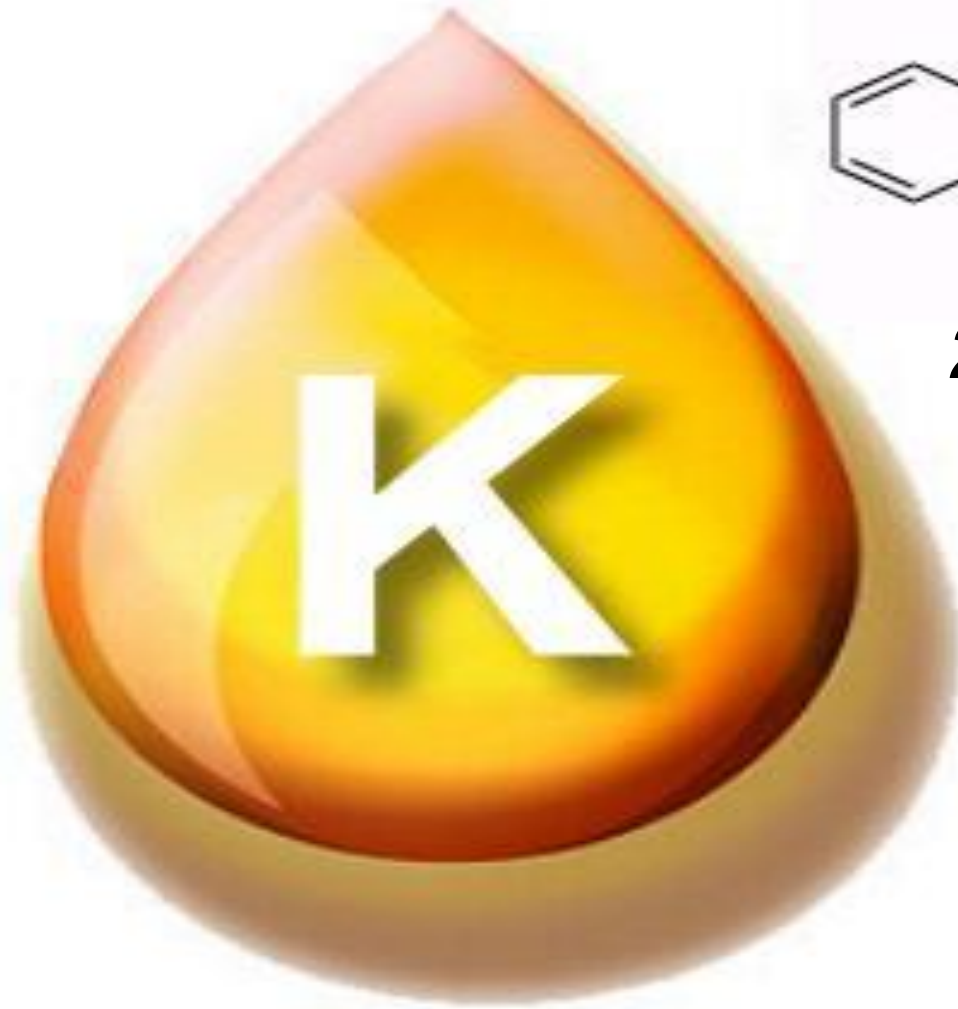
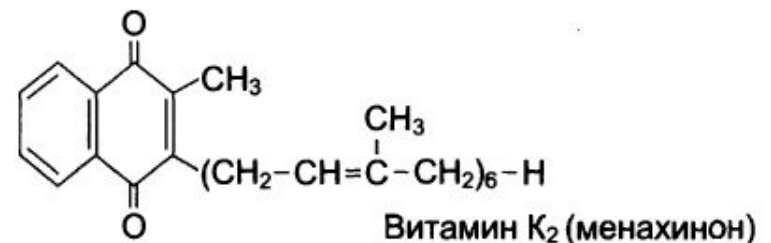
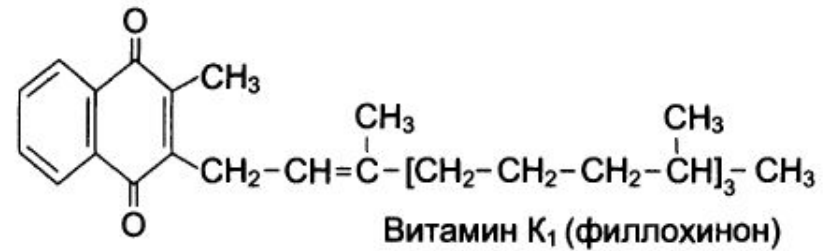
vitae — життя



"амін" — азотиста речовина, що містить NH_2)

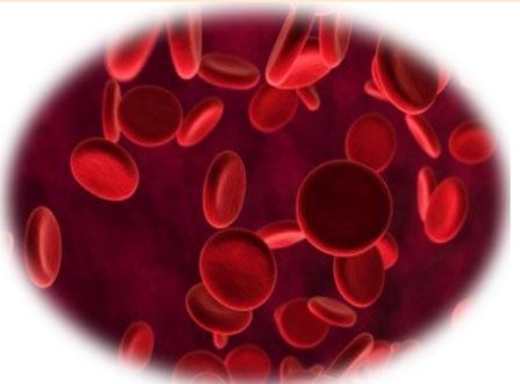


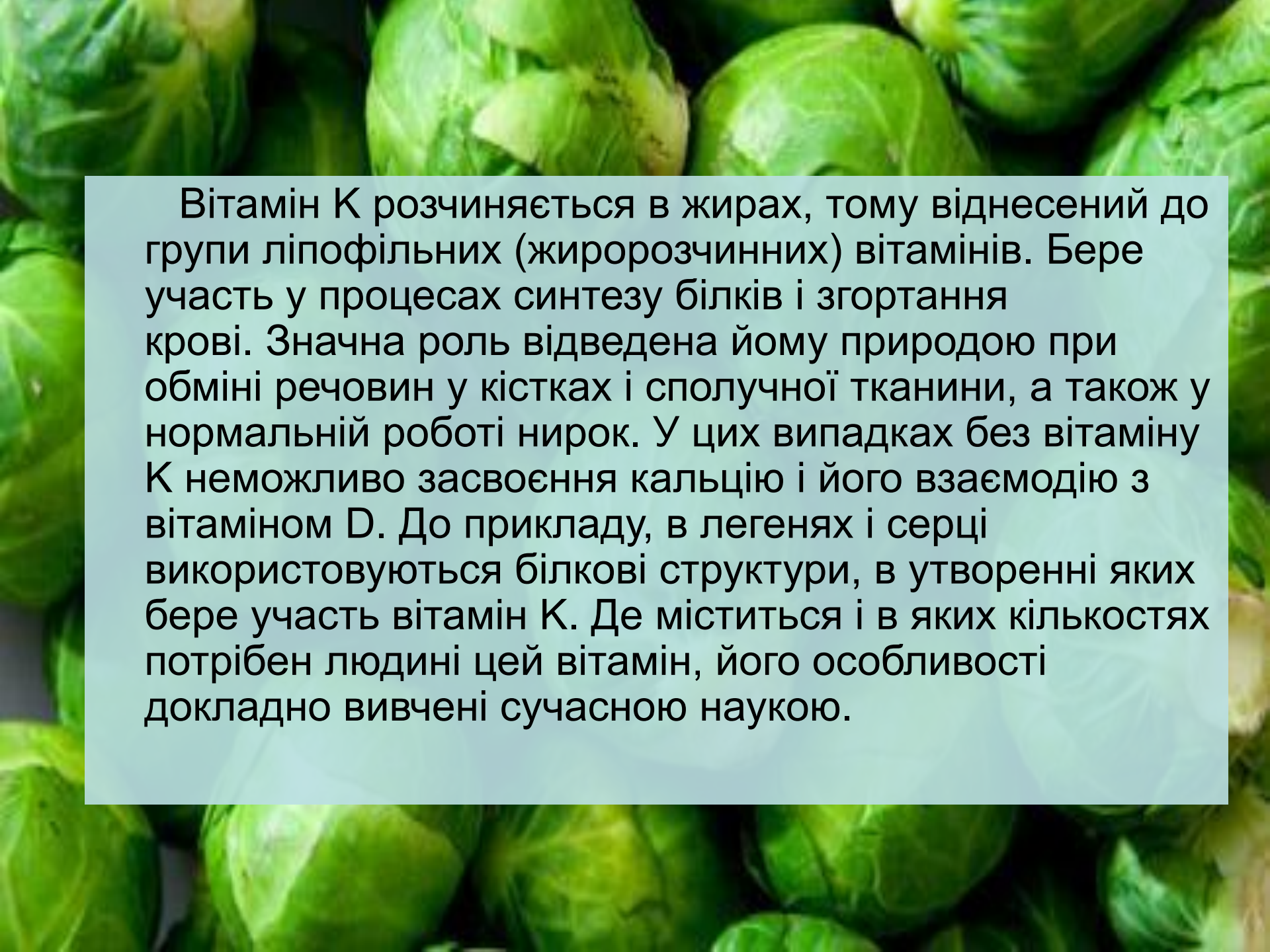
2,3-дигідро-2-метил-1,4-нафтохінон-2-сульфонат натрію



Історія відкриття

- Датський учений Хенрік Дам під час досліджень у 1929р. виявив у курчат, що знаходилися на синтетичній дієті, авітаміноз, який супроводжувався крововиливом у підшкірну клітковину. Додавання в харчування вітамінів В, D, А не допомогло виправити ситуацію. Цілющий вплив змогли надати тільки злаки та інші рослинні продукти. Речовини, які допомогли вилікувати крововилив, були названі вітаміном коагуляції (К), так як причиною крововиливу у курчат стала знижена здатність до згортання крові.
- Вітамін К в чистому вигляді був вперше отриманий з люцерни в лабораторії Каррера в 1939 році і названий хіллохіном. Майже що одночасно Бінклі і Доізі виділили з рибного борошна речовина з антигеморрагічним дією, яке володіло щось іншими властивостями, ніж препарат, отриманий з люцерни. Він був названий вітаміном К 2, тоді як отриманий Каррером – До 1. І лише через 14 років, в 1943 році, Хенрік Дам був удостоєний Нобелівської премії за зроблене ним відкриття.





Вітамін К розчиняється в жирах, тому віднесений до групи ліпофільних (жиророзчинних) вітамінів. Бере участь у процесах синтезу білків і згортання крові. Значна роль відведена йому природою при обміні речовин у кістках і сполучної тканини, а також у нормальній роботі нирок. У цих випадках без вітаміну К неможливо засвоєння кальцію і його взаємодію з вітаміном D. До прикладу, в легенях і серці використовуються білкові структури, в утворенні яких бере участь вітамін К. Де міститься і в яких кількостях потрібен людині цей вітамін, його особливості докладно вивчені сучасною наукою.

Вік, років	Назва вітамінів										
	А, ме	Д, ме	Е, мг	К, мкг	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₆ , мг	В ₁₂ , мкг	РР, мг	С, мг	
6 (учні)	650	2,5	8	25	0,9	1,1	1,2	1,2	13	55	
7-10	650	2,5	10	30	1,0	1,2	1,4	1,4	15	60	
11-13	$\frac{\text{хлопці}}{\text{дівчата}}$	$\frac{1000}{800}$	$\frac{2,5}{2,5}$	$\frac{13}{10}$	$\frac{45}{45}$	$\frac{1,3}{1,1}$	$\frac{1,5}{1,3}$	$\frac{1,7}{1,4}$	$\frac{2,0}{2,0}$	$\frac{17}{15}$	$\frac{75}{80}$
14-17	$\frac{\text{хлопці}}{\text{дівчата}}$	$\frac{1000}{1000}$	$\frac{2,5}{2,5}$	$\frac{15}{13}$	$\frac{65}{55}$	$\frac{1,5}{1,2}$	$\frac{1,8}{1,5}$	$\frac{2,0}{1,5}$	$\frac{2,0}{2,0}$	$\frac{20}{17}$	$\frac{80}{75}$
18-60 (дорослі): в тому числі:	1000	2,0	13	50	2,0	2,0	1,5	2,0	15	70	
• вагітні жінки;	2000	2,0	2,0	55	2,5	2,0	1,5	2,0	20	75	
• матері, що годують власним молоком	2500	2,0	2,0	55	3,0	2,0	1,5	2,0	25	100	

Джерела залучення



яблуко



банан



капуста



цибуля



шпинат



крес-салат



- Незважаючи на те, що більша частина вітаміну К організмом людини засвоюється з їжі, досить значна частина синтезується мікрофлорою кишечника. Для нормального засвоєння вітаміну з рослинної їжі необхідно нормальне функціонування печінки та жовчного міхура.

Причини його малої кількості можуть бути наступні:



жовчокам'яна хвороба або інше захворювання печінки, яке впливає на утворення жовчі. Остання, у свою чергу, надходить у кишечник і допомагає в засвоєнні вітаміну К;



прийом антибіотиків чи інших препаратів, які вбивають мікрофлору кишечника;



тривале внутрішньовенне харчування, яке призводить до загибелі кишкових бактерій, змушених відчувати нестачу їжі



хіміотерапія, а також інші процедури (у тому числі медикаментозні), знижують вміст в організмі вітаміну К.

- **Нестача вітаміну призводить до погіршення згортання крові, анемії, що загрожує утворенням як зовнішніх, так і внутрішніх кровотеч. Визначити нестачу вітаміну К в організмі можна за зовнішніми ознаками:**



найменші пошкодження супроводжуються тривалими крововиливами;



невеликі удари (а можливо і без причин) призводять до утворення синців;



почастішали (з'явилися) випадки кровоточивості ясен;



підвищена стомлюваність, загальне нездужання і слабкість.



рівень гемоглобіну в крові знизився;

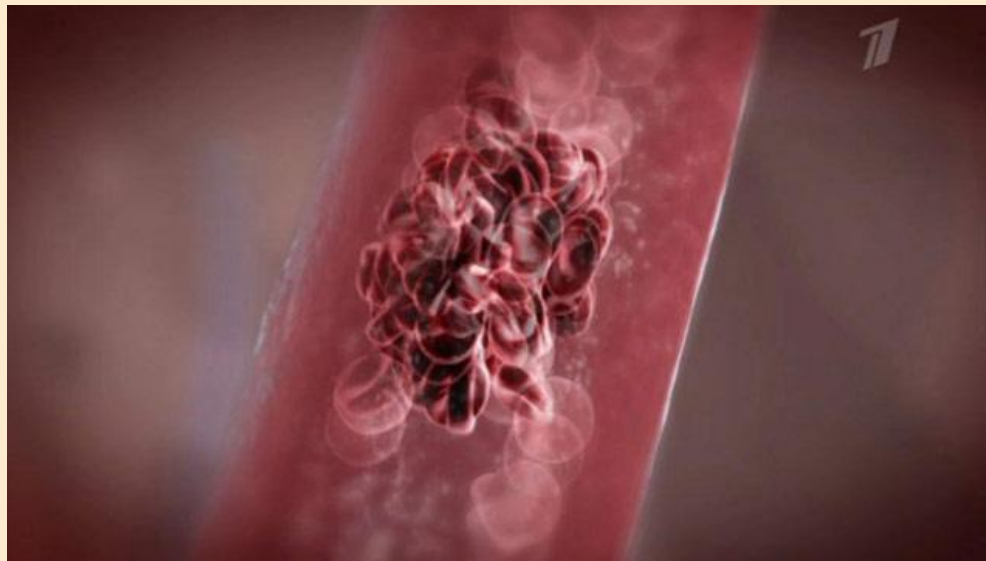


порушення травлення;





- Небезпека великих доз вітаміну К укладена в його здатності накопичуватися в організмі, що може привести до небажаного збільшення згортання крові, в наслідок чого можуть утворюватися тромби в судинах (інсульт або інфаркт).





Дякую за увагу

Виконала
учениця 11-А класу
Чайка Ірина