



Apsaugokite savo širdį: kaip vitaminas K2 keičia jūsų arterijų sveikatą

Autorė: Rebecca Jacobs

Širdies ligos yra pagrindinė mirties priežastis visame pasaulyje, kasmet nusinešanti apie 18 milijonų gyvybių – iki 2030 m. šis skaičius turėtų išaugti iki 23,3 milijono. Aterosklerozė, kalcifikuotų nuosėdų kaupimasis arterijose, jau seniai pripažįstama kaip pagrindinis šios epidemijos veiksnys.

Vis dėlto nauji įdomūs tyrimai nušviečia vitamino K2, dažnai nepastebimos maistinės medžiagos, vaidmenį stiprinant širdies sveikatą.

Skaitykite toliau ir sužinokite, kaip vitaminas K2 gali būti svarbi apsauga nuo aterosklerozės ir palaikyti širdies gerovę.

Vitamino K2 trūkumas gali sukelti širdies ligą

Vitaminas K, būtinas tinkamam kraujo krešėjimui ir kaulų tankio palaikymui, egzistuoja dviem formomis: vitaminas K1, dar žinomas kaip filochinonas, ir vitaminas K2 arba menachinonas.

Savo ruožtu vitaminas K2 turi skirtingas formas, kurios buvo naudojamos tyrimuose – dažniausiai naudojamos MK-4 ir MK-7 formos. Tyrimai parodė, kad vitaminas K1 ir vitaminas K2 atlieka skirtingas funkcijas. K1 vaidina pagrindinį vaidmenį kraujo krešėjime ir koaguliacijoje, o K2 padeda reguliuoti kalcio kiekį ir vietą organizme.

Įdomu pastebėti, kad mažas K2 kiekis yra susijęs su padidėjusia aterosklerozės, kalcio turinčių apnašų kaupimosi arterijose, rizika. Kalcifikuotos arterijos labai padidina širdies ligų, insulto, širdies priepuolio, demencijos ir priešlaikinės mirties riziką. Čia gali padėti vitaminas K2.

Vitaminas K gali blokuoti žalingą kalcio infiltraciją

Tiek su gyvūnais, tiek klinikiniai tyrimai parodė teigiamą vitamino K poveikį arterijoms. Tyrėjai atrado, kad vitaminas K2 padeda blokuoti kalcifikaciją ir arterijų sklerozę, prisijungdamas prie kalcio. Tai pagerina organizmo gebėjimą kaupti kalcį kauluose ir neleidžia jam infiltruotis į minkštuosius audinius ir arterijas.

Viename tyrime nustatyta, kad kasdien vartojant daugiau nei 32 mikrogramus maistinio vitamino K2, arterijų kalcifikacijos ir mirties nuo širdies ligų rizika sumažėjo net 50 procentų. Papildomas stebėjimo tyrimas patvirtino potencialiai gyvybę gelbstintį vitamino K2 poveikį. Tyrimas parodė, kad dalyviai, vartoję daugiausia vitamino K2, per 7–10 metų laikotarpį 52 procentais rečiau susirgo arterijų kalcifikacija ir 57 procentais rečiau mirė nuo širdies ligų.

Iš tiesų, mokslininkai netgi sukūrė formulę, pagal kurią nustatoma K2 nauda. Kiekvienai 10 mikrogramų vitamino K2 suvartojimo sumažina širdies ligų riziką 9 procentais.

Dar daugiau gerų naujienų: vitaminas K2 gali padėti atkurti arterijų sustingimą.

Vienas iš arterijų kalcifikacijos pavojų yra tas, kad ji sukelia arterijų sustingimą ir trapumą, todėl širdžiai sunkiau pumpuoti kraują ir padidėja kraujospūdis. Be to, kad vitaminas K2 padeda išvengti šios būklės, jis netgi gali padėti ją atkurti.

Tyrimas su gyvūnais parodė, kad didelis vitaminų K1 ir K2 kiekis po šešių savaičių sumažino anksčiau susikaupusią arterijų kalcifikaciją 37 procentais. Po dvylikos savaičių sumažėjimas siekė net 53 procentus. Didelius vitamino K2 kiekius vartojusioje grupėje taip pat sumažėjo miego arterijos sustingimas.

2015 m. žurnale „Thrombosis and Haemostasis“ paskelbtame tyrime, kuriame dalyvavo 244 moterys po menopauzės nuo 55 iki 65 metų amžiaus, toms, kurios trejus metus vartojo 180 mikrogramų vitamino K2 (MK-7 formos) per dieną, arterijų sustingimas reikšmingai sumažėjo, o moterims, kurios vitamino negavo, sustingimas padidėjo.

Komanda pranešė, kad dalyviai, kurių arterijų sustingimo laipsnis tyrimo pradžioje buvo didesnis, dažniau patyrė didesnę naudą nei tie, kuriems buvo mažiau pažengusi aterosklerozė.

Vitamino K kiekio optimizavimas gali suteikti svarbios naudos sveikatai.

Vitamino K1 kiekį maiste galite padidinti valgydami ekologiškas kryžmažiedes daržoves, tokias kaip lapiniai kopūstai, brokoliai ir Briuselio kopūstai, ir gerdami žaliąją arbatą.

Vitamino K1 yra augalinės kilmės maisto produktuose, o vitamino K2 – gyvūninės kilmės maisto produktuose, tokiuose kaip sūris ir kiaušinių trynys, ir fermentuotuose maisto produktuose.

Vegetarai gali padidinti vitamino K2 kiekį vartodami natto – fermentuotą sojų pupelių patiekalą. Tačiau būkite atsargūs, stipraus skonio natto tikrai yra ne visiems patinkantis skonis.

Papildai gali būti išmintingas pasirinkimas, kai kalbama apie vitamino K kiekio didinimą. Daugelis holistinės sveikatos priežiūros specialistų siūlo žmonėms vartoti tris skirtingas vitamino K formas: vitaminą K1 ir dvi vitamino K2 formas (MK-4 arba menachinoną-4 ir MK-7 arba menachinoną-7).

Ir taip, papildus reikėtų vartoti valgio metu, kuriame yra sveikųjų riebalų, kad jie geriau įsisavintų. Žinoma, geriausia pasikonsultuoti su patyrusiu gydytoju, kuris gali patarti dėl tinkamo kiekio.

Esminis dalykas: kalcį surišančios savybės suteikia šiai gyvybiškai svarbiai maistinei medžiagai galimybę apsaugoti nuo įprastų degeneracinių ligų. Pavyzdžiui, be to, kad sumažėja aterosklerozės ir gyvybei pavojingų širdies ligų tikimybė.

Sergant širdies ligomis, optimalus vitamino K kiekis gali sumažinti osteoporozės riziką – tai gana didelė grąža už nebrangų papildą, kuris dažniausia derinamas su vitaminu D3.

Šio straipsnio šaltiniai:

NIH.gov

Lifextension.com

NIH.gov

Lifextension.com