

विटामिन K जिसे अक्सर क्लॉटिंग विटामिन कहा जाता है, एक वसा में घुलनशील पोषक तत्व है जो आपके समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में बहुआयामी भूमिका निभाता है। हालांकि रक्त के थक्के जमने में इसके आवश्यक योगदान के लिए इसे व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त है, लेकिन इसका प्रभाव इस महत्वपूर्ण कार्य से कहीं आगे तक फैला हुआ है। विटामिन K हड्डियों के स्वास्थ्य का समर्थन करने, कैल्शियम चयापचय को विनियमित करने और संभावित रूप से हृदय स्वास्थ्य में योगदान देने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आपके शरीर के मेटाबॉलिक ऑर्केस्ट्रेटर के रूप में, विटामिन K यह सुनिश्चित करता है कि कैल्शियम को ठीक से वहां निर्देशित किया जाए जहां इसकी आवश्यकता है, हड्डियों को मजबूत करने और धमनियों और नरम ऊतकों के कैल्सीफिकेशन को रोकने में मदद करता है। अपने आहार में पर्याप्त मात्रा में विटामिन K शामिल करना इन मूलभूत शारीरिक प्रक्रियाओं के लिए आवश्यक है और यह आपकी जीवन शक्ति और कल्याण में योगदान दे सकता है। चाहे आप अपनी हड्डियों की ताकत को अनुकूलित करना चाहते हों, स्वस्थ रक्त के थक्के को बनाए रखना चाहते हों, या इस पोषक तत्व के संभावित हृदय संबंधी लाभों का पता लगाना चाहते हों, यह सुनिश्चित करने के कई तरीके हैं कि आप अपनी विटामिन K की जरूरतों को पूरा कर रहे हैं। इस लेख में, हम विभिन्न स्रोतों के बारे में जानेंगे जो पौधे-आधारित और पशु-आधारित दोनों स्रोतों से विटामिन K प्रदान करते हैं।

जीवंत पत्तेदार साग और पोषक तत्वों से भरपूर सब्जियों से लेकर किण्वित खाद्य पदार्थों और आहार अनुपूरकों तक, हम उपलब्ध विविध विकल्पों का पता लगाएंगे। उन स्रोतों की श्रृंखला को समझकर, जिनके माध्यम से आप विटामिन K प्राप्त कर सकते हैं, आप सूचित आहार विकल्प चुनने के लिए सशक्त होंगे जो आपके स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं और आपके जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाते हैं। इसलिए, चाहे आप एक समर्पित स्वास्थ्य उत्साही हों जो अपने पोषक तत्वों के सेवन को ठीक करना चाहते हों या ऐसे व्यक्ति हों जो अपने समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाना चाहते हों, उन असंख्य तरीकों की खोज करने के लिए पढ़ें जिनसे आप विटामिन K को अपने आहार में शामिल कर सकते हैं और इसके असंख्य लाभों का आनंद ले सकते हैं।

हड्डियों और खून के लिए अच्छा है

विटामिन K एक आवश्यक पोषक तत्व है जो आपके रक्त के थक्के जमने और आपकी हड्डियों को बढ़ने में मदद करता है जैसा कि उन्हें होना चाहिए। यह हड्डी रोग ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने और आपको हृदय रोग से बचाने में भी मदद कर सकता है। आप कुछ खाद्य पदार्थों से विटामिन K प्राप्त कर सकते हैं और संयुक्त राज्य अमेरिका में अधिकांश आहारों में दैनिक

विटामिन K प्राप्त करने के सर्वोत्तम तरीके



अनुशंसित लक्ष्य (महिलाओं के लिए 90 माइक्रोग्राम और पुरुषों के लिए 120 माइक्रोग्राम) पर्याप्त मात्रा में होता है।

अधिक पत्तेदार सब्जियां खाएं

पालक आपके लिए अच्छा है। यह पत्तेदार हरा और अन्य, जैसे कोलार्ड ग्रीन और केल, विटामिन K के चार्ट में शीर्ष पर हैं। पका हुआ केल एक विटामिन K पाव. रहाउस है, जो आधे कप में 531 माइक्रोग्राम पैक करता है। क्या आप सलाद या स्मूदी में कच्चा पालक खाना पसंद करेंगे? उसी आधे कप सर्विंग के लिए आपको लगभग 75 माइक्रोग्राम मिलते हैं।

अन्य सब्जियां आजमाएं

सब्जियां आपके लिए आहार विटामिन K का सबसे अच्छा स्रोत हैं, लेकिन इसकी पूर्ति के लिए आपको केवल पत्तेदार सब्जियां खाने की जरूरत नहीं है। भुने हुए ब्रसेल्स स्प्राउट्स और ब्रोकोली ज़ से भरपूर होते हैं, जो आपको प्रति आधा कप सर्विंग में लगभग 110 माइक्रोग्राम देते हैं। अन्य अच्छी सब्जियां हैं हरा प्याज, जमे हुए शतावरी, जमे हुए भिंडी, कच्चा जलकुंभी, और हरी गोभी। एक त्वरित विटामिन K बूस्टर भोजन में दस अजमोद की टहनियां शामिल करें।

एक सेब लें

फल विटामिन K से भरपूर नहीं होते हैं, लेकिन कुछ फल आपको तुरंत विटामिन K दे सकते हैं। एक कप कटा हुआ एवोकैडो आपको 50 माइक्रोग्राम तक विटामिन K दे सकता है। आधा कप उबले हुए आलूबुखारे से आपको लगभग 32 माइक्रोग्राम विटामिन K मिलता है। ब्लूबेरी

(14 माइक्रोग्राम-आधा कप) और अंगूर (11 माइक्रोग्राम-आधा कप) और सेब (एक छोटे सेब के लिए 5 माइक्रोग्राम तक) की मात्रा कम होती है लेकिन इन्हें चलते-फिरते भोजन में शामिल करना आसान होता है।

सोयाबीन तेल से पकाएं

यह तेल और कैनोला विटामिन K, फाइलोक्विनोन के सबसे सामान्य रूप से समृद्ध हैं। एक चम्मच सोयाबीन तेल में लगभग 25 माइक्रोग्राम विटामिन K होता है, और उसी कैनोला तेल में लगभग दस माइक्रोग्राम होता है।

वे प्रोटीन, फाइबर, स्वस्थ तेल और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं जो सूजन से लड़ते हैं और आपके दिल को मजबूत रखते हैं। काजू, मिश्रित मेवे और पाइन नट्स, विशेष रूप से, आपको अतिरिक्त विटामिन K देते हैं। पास्ता डिश में पाइन नट्स मिलाएं, या दोपहर के नाश्ते के लिए मुट्ठीभर काजू या मिश्रित मेवे लें। हर छोटी चीज मदद करती है।

मछली को मेनू पर रखें

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन सप्ताह में कम से कम दो बार सैल्मन जैसी मछली खाने की सलाह देता है। यह स्वस्थ तेल, प्रोटीन और खनिजों से भरपूर है जो रक्तचाप को कम करता है और दिल के दौरे और स्ट्रोक से बचाने में मदद करता है। पके हुए सैल्मन और झींगा में थोड़ा विटामिन K होता है, लेकिन तेल में हल्के डिब्बाबंद टूना में प्रति 3-औंस सर्विंग में 37 माइक्रोग्राम होता है।

एक गिलास जूस लें



डा. संजय अग्रवाल

इसके बजाय अपने फल और सब्जियां पिएं। तीन-चौथाई कप गाजर का रस आपको तुरंत विटामिन K -लगभग 28 माइक्रोग्राम-प्रदान करता है। गाजर के प्रति उत्सुक नहीं? इसकी जगह अनार का जूस आजमाएं। इतनी ही मात्रा 19 माइक्रोग्राम आती है और कुछ पेय पदार्थ विटामिन K से भरपूर होते हैं। सुनिश्चित करने के लिए लेबल की जांच करें।

पालक नूडल्स के साथ पकाएं

पालक नूडल्स ट्राई करें। आधा कप दिन भर के लिए आपके विटामिन K को बढ़ाता है। बराबर मात्रा में टमाटर का पेस्ट या मैरिनारा मिलाएं और इसे थोड़ा और बढ़ा लें। क्या आप बाहर खा रहे हैं? कई टमाटर सॉस वाले व्यंजनों में स्वस्थ मात्रा में विटामिन K होता है। यहां तक कि टमाटर सॉस के साथ टेकआउट पिज्जा भी आपको थोड़ा बढ़ावा देता है।

उबले, किण्वित सोयाबीन, जिन्हें नट्टो कहा जाता है, एक सदी से भी अधिक समय से जापानी आहार का मुख्य हिस्सा रहे हैं। पारंपरिक व्यंजन में बड़ी मात्रा में विटामिन K होता है। केवल 3 औंस आपको 850 माइक्रोग्राम देता है। शोध से यह भी पता चलता है कि नट्टो उन महिलाओं में हड्डियों के नुकसान को धीमा कर सकता है जो रजोनिवृत्ति से गुजर चुकी हैं। इसका मतलब है कि यह ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में मदद कर सकता है।

आप कैसे खाना बनाते हैं यह मायने रखता है?

आपको खाद्य पदार्थों से मिलने वाले विटामिन K की मात्रा इस बात पर निर्भर करती है कि आप इसे कैसे तैयार करते हैं। जमे हुए खाद्य पदार्थ-जिन्हें आप पकाते हैं-अक्सर कच्चे रूप से अधिक होते हैं। ऐसा शायद इसलिए है क्योंकि जमी हुई सब्जियां अपना कुछ पानी खो देती हैं, जो विटामिन पर केंद्रित होता है। उदाहरण के लिए, उबले हुए जमे हुए शलजम के साग का आधा कप आपको 425 माइक्रोग्राम से अधिक देता है। लेकिन कच्चा शलजम का साग खाने से इससे बहुत कम लाभ मिलता है।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

विटामिन K जिसे अक्सर क्लॉटिंग विटामिन कहा जाता है, एक वसा में घुलनशील पोषक तत्व है जो आपके समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में बहुआयामी भूमिका निभाता है। हालांकि रक्त के थक्के जमने में इसके आवश्यक योगदान के लिए इसे व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त है, लेकिन इसका प्रभाव इस महत्वपूर्ण कार्य से कहीं आगे तक फैला हुआ है। विटामिन K हड्डियों के स्वास्थ्य का समर्थन करने, कैल्शियम चयापचय को विनियमित करने और संभावित रूप से हृदय स्वास्थ्य में योगदान देने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आपके शरीर के मेटाबॉलिक ऑर्केस्ट्रेटर के रूप में, विटामिन K यह सुनिश्चित करता है कि कैल्शियम को ठीक से वहां निर्देशित किया जाए जहां इसकी आवश्यकता है, हड्डियों को मजबूत करने और धमनियों और नरम ऊतकों के कैल्सीफिकेशन को रोकने में मदद करता है। अपने आहार में पर्याप्त मात्रा में विटामिन K शामिल करना इन मूलभूत शारीरिक प्रक्रियाओं के लिए आवश्यक है और यह आपकी जीवन शक्ति और कल्याण में योगदान दे सकता है। चाहे आप अपनी हड्डियों की ताकत को अनुकूलित करना चाहते हों, स्वस्थ रक्त के थक्के को बनाए रखना चाहते हों, या इस पोषक तत्व के संभावित हृदय संबंधी लाभों का पता लगाना चाहते हों, यह सुनिश्चित करने के कई तरीके हैं कि आप अपनी विटामिन K की जरूरतों को पूरा कर रहे हैं। इस लेख में, हम विभिन्न स्रोतों के बारे में जानेंगे जो पौधे-आधारित और पशु-आधारित दोनों स्रोतों से विटामिन K प्रदान करते हैं।

जीवंत पत्तेदार साग और पोषक तत्वों से भरपूर सब्जियों से लेकर किण्वित खाद्य पदार्थों और आहार अनुपूरकों तक, हम उपलब्ध विविध विकल्पों का पता लगाएंगे। उन स्रोतों की श्रृंखला को समझकर, जिनके माध्यम से आप विटामिन K प्राप्त कर सकते हैं, आप सूचित आहार विकल्प चुनने के लिए सशक्त होंगे जो आपके स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं और आपके जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाते हैं। इसलिए, चाहे आप एक समर्पित स्वास्थ्य उत्साही हों जो अपने पोषक तत्वों के सेवन को ठीक करना चाहते हों या ऐसे व्यक्ति हों जो अपने समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाना चाहते हों, उन असंख्य तरीकों की खोज करने के लिए पढ़ें जिनसे आप विटामिन K को अपने आहार में शामिल कर सकते हैं और इसके असंख्य लाभों का आनंद ले सकते हैं।

हड्डियों और खून के लिए अच्छा है

विटामिन K एक आवश्यक पोषक तत्व है जो आपके रक्त के थक्के जमने और आपकी हड्डियों को बढ़ने में मदद करता है जैसा कि उन्हें होना चाहिए। यह हड्डी रोग ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने और आपको हृदय रोग से बचाने में भी मदद कर सकता है। आप कुछ खाद्य पदार्थों से विटामिन K प्राप्त कर सकते हैं और संयुक्त राज्य अमेरिका में अधिकांश आहारों में दैनिक

विटामिन K प्राप्त करने के सर्वोत्तम तरीके



अनुशंसित लक्ष्य (महिलाओं के लिए 90 माइक्रोग्राम और पुरुषों के लिए 120 माइक्रोग्राम) पर्याप्त मात्रा में होता है।

अधिक पत्तेदार सब्जियां खाएं

पालक आपके लिए अच्छा है। यह पत्तेदार हरा और अन्य, जैसे कोलार्ड ग्रीन और केल, विटामिन K के चार्ट में शीर्ष पर हैं। पका हुआ केल एक विटामिन K पाव. रहाउस है, जो आधे कप में 531 माइक्रोग्राम पैक करता है। क्या आप सलाद या स्मूदी में कच्चा पालक खाना पसंद करेंगे? उसी आधे कप सर्विंग के लिए आपको लगभग 75 माइक्रोग्राम मिलते हैं।

अन्य सब्जियां आजमाएं

सब्जियां आपके लिए आहार विटामिन K का सबसे अच्छा स्रोत हैं, लेकिन इसकी पूर्ति के लिए आपको केवल पत्तेदार सब्जियां खाने की जरूरत नहीं है। भुने हुए ब्रसेल्स स्प्राउट्स और ब्रोकोली ज से भरपूर होते हैं, जो आपको प्रति आधा कप सर्विंग में लगभग 110 माइक्रोग्राम देते हैं। अन्य अच्छी सब्जियां हैं हरा प्याज, जमे हुए शतावरी, जमे हुए भिंडी, कच्चा जलकुंभी, और हरी गोभी। एक त्वरित विटामिन K बूस्टर भोजन में दस अजमोद की टहनियां शामिल करें।

एक सेब लें

फल विटामिन K से भरपूर नहीं होते हैं, लेकिन कुछ फल आपको तुरंत विटामिन K दे सकते हैं। एक कप कटा हुआ एवोकैडो आपको 50 माइक्रोग्राम तक विटामिन K दे सकता है। आधा कप उबले हुए आलूबुखारे से आपको लगभग 32 माइक्रोग्राम विटामिन K मिलता है। ब्लूबेरी

(14 माइक्रोग्राम-आधा कप) और अंगूर (11 माइक्रोग्राम-आधा कप) और सेब (एक छोटे सेब के लिए 5 माइक्रोग्राम तक) की मात्रा कम होती है लेकिन इन्हें चलते-फिरते भोजन में शामिल करना आसान होता है।

सोयाबीन तेल से पकाएं

यह तेल और कैनोला विटामिन K, फाइलोक्विनोन के सबसे सामान्य रूप से समृद्ध हैं। एक चम्मच सोयाबीन तेल में लगभग 25 माइक्रोग्राम विटामिन K होता है, और उसी कैनोला तेल में लगभग दस माइक्रोग्राम होता है।

वे प्रोटीन, फाइबर, स्वस्थ तेल और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं जो सूजन से लड़ते हैं और आपके दिल को मजबूत रखते हैं। काजू, मिश्रित मेवे और पाइन नट्स, विशेष रूप से, आपको अतिरिक्त विटामिन K देते हैं। पास्ता डिश में पाइन नट्स मिलाएं, या दोपहर के नाश्ते के लिए मुट्ठीभर काजू या मिश्रित मेवे लें। हर छोटी चीज मदद करती है।

मछली को मेनू पर रखें

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन सप्ताह में कम से कम दो बार सैल्मन जैसी मछली खाने की सलाह देता है। यह स्वस्थ तेल, प्रोटीन और खनिजों से भरपूर है जो रक्तचाप को कम करता है और दिल के दौरे और स्ट्रोक से बचाने में मदद करता है। पके हुए सैल्मन और झींगा में थोड़ा विटामिन K होता है, लेकिन तेल में हल्के डिब्बाबंद टूना में प्रति 3-औंस सर्विंग में 37 माइक्रोग्राम होता है।

एक गिलास जूस लें

डा. संजय अग्रवाल



इसके बजाय अपने फल और सब्जियां पिएं। तीन-चौथाई कप गाजर का रस आपको तुरंत विटामिन K-लगभग 28 माइक्रोग्राम-प्रदान करता है। गाजर के प्रति उत्सुक नहीं? इसकी जगह अनार का जूस आजमाएं। इतनी ही मात्रा 19 माइक्रोग्राम आती है और कुछ पेय पदार्थ विटामिन K से भरपूर होते हैं। सुनिश्चित करने के लिए लेबल की जांच करें।

पालक नूडल्स के साथ पकाएं

पालक नूडल्स ट्राई करें। आधा कप दिन भर के लिए आपके विटामिन K को बढ़ाता है। बराबर मात्रा में टमाटर का पेस्ट या मैरिनारा मिलाएं और इसे थोड़ा और बढ़ा लें। क्या आप बाहर खा रहे हैं? कई टमाटर सॉस वाले व्यंजनों में स्वस्थ मात्रा में विटामिन K होता है। यहां तक कि टमाटर सॉस के साथ टेकआउट पिज्जा भी आपको थोड़ा बढ़ावा देता है।

उबले, किण्वित सोयाबीन, जिन्हें नट्टो कहा जाता है, एक सदी से भी अधिक समय से जापानी आहार का मुख्य हिस्सा रहे हैं। पारंपरिक व्यंजन में बड़ी मात्रा में विटामिन K होता है। केवल 3 औंस आपको 850 माइक्रोग्राम देता है। शोध से यह भी पता चलता है कि नट्टो उन महिलाओं में हड्डियों के नुकसान को धीमा कर सकता है जो रजोनिवृत्ति से गुजर चुकी हैं। इसका मतलब है कि यह ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में मदद कर सकता है।

आप कैसे खाना बनाते हैं यह मायने रखता है?

आपको खाद्य पदार्थों से मिलने वाले विटामिन K की मात्रा इस बात पर निर्भर करती है कि आप इसे कैसे तैयार करते हैं। जमे हुए खाद्य पदार्थ-जिन्हें आप पकाते हैं-अक्सर कच्चे रूप से अधिक होते हैं। ऐसा शायद इसलिए है क्योंकि जमी हुई सब्जियां अपना कुछ पानी खो देती हैं, जो विटामिन पर केंद्रित होता है। उदाहरण के लिए, उबले हुए जमे हुए शलजम के साग का आधा कप आपको 425 माइक्रोग्राम से अधिक देता है। लेकिन कच्चा शलजम का साग खाने से इससे बहुत कम लाभ मिलता है।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

विटामिन K जिसे अक्सर क्लॉटिंग विटामिन कहा जाता है, एक वसा में घुलनशील पोषक तत्व है जो आपके समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में बहुआयामी भूमिका निभाता है। हालांकि रक्त के थक्के जमने में इसके आवश्यक योगदान के लिए इसे व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त है, लेकिन इसका प्रभाव इस महत्वपूर्ण कार्य से कहीं आगे तक फैला हुआ है। विटामिन K हड्डियों के स्वास्थ्य का समर्थन करने, कैल्शियम चयापचय को विनियमित करने और संभावित रूप से हृदय स्वास्थ्य में योगदान देने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आपके शरीर के मेटाबॉलिक ऑर्केस्ट्रेटर के रूप में, विटामिन K यह सुनिश्चित करता है कि कैल्शियम को ठीक से वहां निर्देशित किया जाए जहां इसकी आवश्यकता है, हड्डियों को मजबूत करने और धमनियों और नरम ऊतकों के कैल्सीफिकेशन को रोकने में मदद करता है। अपने आहार में पर्याप्त मात्रा में विटामिन K शामिल करना इन मूलभूत शारीरिक प्रक्रियाओं के लिए आवश्यक है और यह आपकी जीवन शक्ति और कल्याण में योगदान दे सकता है। चाहे आप अपनी हड्डियों की ताकत को अनुकूलित करना चाहते हों, स्वस्थ रक्त के थक्के को बनाए रखना चाहते हों, या इस पोषक तत्व के संभावित हृदय संबंधी लाभों का पता लगाना चाहते हों, यह सुनिश्चित करने के कई तरीके हैं कि आप अपनी विटामिन K की जरूरतों को पूरा कर रहे हैं। इस लेख में, हम विभिन्न स्रोतों के बारे में जानेंगे जो पौधे-आधारित और पशु-आधारित दोनों स्रोतों से विटामिन K प्रदान करते हैं।

जीवंत पत्तेदार साग और पोषक तत्वों से भरपूर सब्जियों से लेकर किण्वित खाद्य पदार्थों और आहार अनुपूरकों तक, हम उपलब्ध विविध विकल्पों का पता लगाएंगे। उन स्रोतों की श्रृंखला को समझकर, जिनके माध्यम से आप विटामिन K प्राप्त कर सकते हैं, आप सूचित आहार विकल्प चुनने के लिए सशक्त होंगे जो आपके स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं और आपके जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाते हैं। इसलिए, चाहे आप एक समर्पित स्वास्थ्य उत्साही हों जो अपने पोषक तत्वों के सेवन को ठीक करना चाहते हों या ऐसे व्यक्ति हों जो अपने समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाना चाहते हों, उन असंख्य तरीकों की खोज करने के लिए पढ़ें जिनसे आप विटामिन K को अपने आहार में शामिल कर सकते हैं और इसके असंख्य लाभों का आनंद ले सकते हैं।

हड्डियों और खून के लिए अच्छा है

विटामिन K एक आवश्यक पोषक तत्व है जो आपके रक्त के थक्के जमने और आपकी हड्डियों को बढ़ने में मदद करता है जैसा कि उन्हें होना चाहिए। यह हड्डी रोग ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने और आपको हृदय रोग से बचाने में भी मदद कर सकता है। आप कुछ खाद्य पदार्थों से विटामिन K प्राप्त कर सकते हैं और संयुक्त राज्य अमेरिका में अधिकांश आहारों में दैनिक

विटामिन K प्राप्त करने के सर्वोत्तम तरीके



अनुशंसित लक्ष्य (महिलाओं के लिए 90 माइक्रोग्राम और पुरुषों के लिए 120 माइक्रोग्राम) पर्याप्त मात्रा में होता है।

अधिक पत्तेदार सब्जियां खाएं

पालक आपके लिए अच्छा है। यह पत्तेदार हरा और अन्य, जैसे कोलाड ग्रीन और केल, विटामिन K के चार्ट में शीर्ष पर हैं। पका हुआ केल एक विटामिन K पाव. रहाउस है, जो आधे कप में 531 माइक्रोग्राम पैक करता है। क्या आप सलाद या स्मूदी में कच्चा पालक खाना पसंद करेंगे? उसी आधे कप सर्विंग के लिए आपको लगभग 75 माइक्रोग्राम मिलते हैं।

अन्य सब्जियां आजमाएं

सब्जियां आपके लिए आहार विटामिन K का सबसे अच्छा स्रोत हैं, लेकिन इसकी पूर्ति के लिए आपको केवल पत्तेदार सब्जियां खाने की जरूरत नहीं है। भुने हुए ब्रसेल्स स्प्राउट्स और ब्रोकोली ज से भरपूर होते हैं, जो आपको प्रति आधा कप सर्विंग में लगभग 110 माइक्रोग्राम देते हैं। अन्य अच्छी सब्जियां हैं हरा प्याज, जमे हुए शतावरी, जमे हुए भिंडी, कच्चा जलकुंभी, और हरी गोभी। एक त्वरित विटामिन K बूस्टर भोजन में दस अजमोद की टहनियां शामिल करें।

एक सेब लें

फल विटामिन K से भरपूर नहीं होते हैं, लेकिन कुछ फल आपको तुरंत विटामिन K दे सकते हैं। एक कप कटा हुआ एवोकैडो आपको 50 माइक्रोग्राम तक विटामिन K दे सकता है। आधा कप उबले हुए आलूबुखारे से आपको लगभग 32 माइक्रोग्राम विटामिन K मिलता है। ब्लूबेरी

(14 माइक्रोग्राम-आधा कप) और अंगूर (11 माइक्रोग्राम-आधा कप) और सेब (एक छोटे सेब के लिए 5 माइक्रोग्राम तक) की मात्रा कम होती है लेकिन इन्हें चलते-फिरते भोजन में शामिल करना आसान होता है।

सोयाबीन तेल से पकाएं

यह तेल और कैनोला विटामिन K, फाइलोक्विनोन के सबसे सामान्य रूप से समृद्ध हैं। एक चम्मच सोयाबीन तेल में लगभग 25 माइक्रोग्राम विटामिन K होता है, और उसी कैनोला तेल में लगभग दस माइक्रोग्राम होता है।

वे प्रोटीन, फाइबर, स्वस्थ तेल और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं जो सूजन से लड़ते हैं और आपके दिल को मजबूत रखते हैं। काजू, मिश्रित मेवे और पाइन नट्स, विशेष रूप से, आपको अतिरिक्त विटामिन K देते हैं। पास्ता डिश में पाइन नट्स मिलाएं, या दोपहर के नाश्ते के लिए मुट्ठीभर काजू या मिश्रित मेवे लें। हर छोटी चीज मदद करती है।

मछली को मेनू पर रखें

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन सप्ताह में कम से कम दो बार सैल्मन जैसी मछली खाने की सलाह देता है। यह स्वस्थ तेल, प्रोटीन और खनिजों से भरपूर है जो रक्तचाप को कम करता है और दिल के दौरे और स्ट्रोक से बचाने में मदद करता है। पके हुए सैल्मन और झींगा में थोड़ा विटामिन K होता है, लेकिन तेल में हल्के डिब्बाबंद टूना में प्रति 3-औंस सर्विंग में 37 माइक्रोग्राम होता है।

एक गिलास जूस लें



डा. संजय अग्रवाल

इसके बजाय अपने फल और सब्जियां पिएं। तीन-चौथाई कप गाजर का रस आपको तुरंत विटामिन K -लगभग 28 माइक्रोग्राम-प्रदान करता है। गाजर के प्रति उत्सुक नहीं? इसकी जगह अनार का जूस आजमाएं। इतनी ही मात्रा 19 माइक्रोग्राम आती है और कुछ पेय पदार्थ विटामिन K से भरपूर होते हैं। सुनिश्चित करने के लिए लेबल की जांच करें।

पालक नूडल्स के साथ पकाएं

पालक नूडल्स ट्राई करें। आधा कप दिन भर के लिए आपके विटामिन K को बढ़ाता है। बराबर मात्रा में टमाटर का पेस्ट या मैरिनारा मिलाएं और इसे थोड़ा और बढ़ा लें। क्या आप बाहर खा रहे हैं? कई टमाटर सॉस वाले व्यंजनों में स्वस्थ मात्रा में विटामिन K होता है। यहां तक कि टमाटर सॉस के साथ टेकआउट पिज्जा भी आपको थोड़ा बढ़ावा देता है।

उबले, किण्वित सोयाबीन, जिन्हें नट्टो कहा जाता है, एक सदी से भी अधिक समय से जापानी आहार का मुख्य हिस्सा रहे हैं। पारंपरिक व्यंजन में बड़ी मात्रा में विटामिन K होता है। केवल 3 औंस आपको 850 माइक्रोग्राम देता है। शोध से यह भी पता चलता है कि नट्टो उन महिलाओं में हड्डियों के नुकसान को धीमा कर सकता है जो रजोनिवृत्ति से गुजर चुकी हैं। इसका मतलब है कि यह ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में मदद कर सकता है।

आप कैसे खाना बनाते हैं यह मायने रखता है?

आपको खाद्य पदार्थों से मिलने वाले विटामिन K की मात्रा इस बात पर निर्भर करती है कि आप इसे कैसे तैयार करते हैं। जमे हुए खाद्य पदार्थ-जिन्हें आप पकाते हैं-अक्सर कच्चे रूप से अधिक होते हैं। ऐसा शायद इसलिए है क्योंकि जमी हुई सब्जियां अपना कुछ पानी खो देती हैं, जो विटामिन पर केंद्रित होता है। उदाहरण के लिए, उबले हुए जमे हुए शलजम के साग का आधा कप आपको 425 माइक्रोग्राम से अधिक देता है। लेकिन कच्चा शलजम का साग खाने से इससे बहुत कम लाभ मिलता है।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

विटामिन K जिसे अक्सर क्लॉटिंग विटामिन कहा जाता है, एक वसा में घुलनशील पोषक तत्व है जो आपके समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में बहुआयामी भूमिका निभाता है। हालांकि रक्त के थक्के जमने में इसके आवश्यक योगदान के लिए इसे व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त है, लेकिन इसका प्रभाव इस महत्वपूर्ण कार्य से कहीं आगे तक फैला हुआ है। विटामिन K हड्डियों के स्वास्थ्य का समर्थन करने, कैल्शियम चयापचय को विनियमित करने और संभावित रूप से हृदय स्वास्थ्य में योगदान देने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आपके शरीर के मेटाबॉलिक ऑर्केस्ट्रेटर के रूप में, विटामिन K यह सुनिश्चित करता है कि कैल्शियम को ठीक से वहां निर्देशित किया जाए जहां इसकी आवश्यकता है, हड्डियों को मजबूत करने और धमनियों और नरम ऊतकों के कैल्सीफिकेशन को रोकने में मदद करता है। अपने आहार में पर्याप्त मात्रा में विटामिन K शामिल करना इन मूलभूत शारीरिक प्रक्रियाओं के लिए आवश्यक है और यह आपकी जीवन शक्ति और कल्याण में योगदान दे सकता है। चाहे आप अपनी हड्डियों की ताकत को अनुकूलित करना चाहते हों, स्वस्थ रक्त के थक्के को बनाए रखना चाहते हों, या इस पोषक तत्व के संभावित हृदय संबंधी लाभों का पता लगाना चाहते हों, यह सुनिश्चित करने के कई तरीके हैं कि आप अपनी विटामिन K की जरूरतों को पूरा कर रहे हैं। इस लेख में, हम विभिन्न स्रोतों के बारे में जानेंगे जो पौधे-आधारित और पशु-आधारित दोनों स्रोतों से विटामिन K प्रदान करते हैं।

जीवंत पत्तेदार साग और पोषक तत्वों से भरपूर सब्जियों से लेकर किण्वित खाद्य पदार्थों और आहार अनुपूरकों तक, हम उपलब्ध विविध विकल्पों का पता लगाएंगे। उन स्रोतों की श्रृंखला को समझकर, जिनके माध्यम से आप विटामिन K प्राप्त कर सकते हैं, आप सूचित आहार विकल्प चुनने के लिए सशक्त होंगे जो आपके स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं और आपके जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाते हैं। इसलिए, चाहे आप एक समर्पित स्वास्थ्य उत्साही हों जो अपने पोषक तत्वों के सेवन को ठीक करना चाहते हों या ऐसे व्यक्ति हों जो अपने समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाना चाहते हों, उन असंख्य तरीकों की खोज करने के लिए पढ़ें जिनसे आप विटामिन K को अपने आहार में शामिल कर सकते हैं और इसके असंख्य लाभों का आनंद ले सकते हैं।

हड्डियों और खून के लिए अच्छा है

विटामिन K एक आवश्यक पोषक तत्व है जो आपके रक्त के थक्के जमने और आपकी हड्डियों को बढ़ने में मदद करता है जैसा कि उन्हें होना चाहिए। यह हड्डी रोग ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने और आपको हृदय रोग से बचाने में भी मदद कर सकता है। आप कुछ खाद्य पदार्थों से विटामिन K प्राप्त कर सकते हैं और संयुक्त राज्य अमेरिका में अधिकांश आहारों में दैनिक

विटामिन K प्राप्त करने के सर्वोत्तम तरीके



अनुशंसित लक्ष्य (महिलाओं के लिए 90 माइक्रोग्राम और पुरुषों के लिए 120 माइक्रोग्राम) पर्याप्त मात्रा में होता है।

अधिक पत्तेदार सब्जियां खाएं

पालक आपके लिए अच्छा है। यह पत्तेदार हरा और अन्य, जैसे कोलार्ड ग्रीन और केल, विटामिन K के चार्ट में शीर्ष पर हैं। पका हुआ केल एक विटामिन K पाव. रहाउस है, जो आधे कप में 531 माइक्रोग्राम पैक करता है। क्या आप सलाद या स्मूदी में कच्चा पालक खाना पसंद करेंगे? उसी आधे कप सर्विंग के लिए आपको लगभग 75 माइक्रोग्राम मिलते हैं।

अन्य सब्जियां आजमाएं

सब्जियां आपके लिए आहार विटामिन K का सबसे अच्छा स्रोत हैं, लेकिन इसकी पूर्ति के लिए आपको केवल पत्तेदार सब्जियां खाने की जरूरत नहीं है। भुने हुए ब्रसेल्स स्पाउट्स और ब्रोकोली ज से भरपूर होते हैं, जो आपको प्रति आधा कप सर्विंग में लगभग 110 माइक्रोग्राम देते हैं। अन्य अच्छी सब्जियां हैं हरा प्याज, जमे हुए शतावरी, जमे हुए भिंडी, कच्चा जलकुंभी, और हरी गोभी। एक त्वरित विटामिन K बूस्टर भोजन में दस अजमोद की टहनियां शामिल करें।

एक सेब लें

फल विटामिन K से भरपूर नहीं होते हैं, लेकिन कुछ फल आपको तुरंत विटामिन K दे सकते हैं। एक कप कटा हुआ एवोकैडो आपको 50 माइक्रोग्राम तक विटामिन K दे सकता है। आधा कप उबले हुए आलूबुखारे से आपको लगभग 32 माइक्रोग्राम विटामिन K मिलता है। ब्लूबेरी

(14 माइक्रोग्राम-आधा कप) और अंगूर (11 माइक्रोग्राम-आधा कप) और सेब (एक छोटे सेब के लिए 5 माइक्रोग्राम तक) की मात्रा कम होती है लेकिन इन्हें चलते-फिरते भोजन में शामिल करना आसान होता है।

सोयाबीन तेल से पकाएं

यह तेल और कैनोला विटामिन K, फाइलोक्विनोन के सबसे सामान्य रूप से समृद्ध हैं। एक चम्मच सोयाबीन तेल में लगभग 25 माइक्रोग्राम विटामिन K होता है, और उसी कैनोला तेल में लगभग दस माइक्रोग्राम होता है।

वे प्रोटीन, फाइबर, स्वस्थ तेल और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं जो सूजन से लड़ते हैं और आपके दिल को मजबूत रखते हैं। काजू, मिश्रित मेवे और पाइन नट्स, विशेष रूप से, आपको अतिरिक्त विटामिन K देते हैं। पास्ता डिश में पाइन नट्स मिलाएं, या दोपहर के नाश्ते के लिए मुट्ठीभर काजू या मिश्रित मेवे लें। हर छोटी चीज मदद करती है।

मछली को मेनू पर रखें

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन सप्ताह में कम से कम दो बार सैल्मन जैसी मछली खाने की सलाह देता है। यह स्वस्थ तेल, प्रोटीन और खनिजों से भरपूर है जो रक्तचाप को कम करता है और दिल के दौरे और स्ट्रोक से बचाने में मदद करता है। पके हुए सैल्मन और झींगा में थोड़ा विटामिन K होता है, लेकिन तेल में हल्के डिब्बाबंद टूना में प्रति 3-औंस सर्विंग में 37 माइक्रोग्राम होता है।

एक गिलास जूस लें



डा. संजय अग्रवाल

इसके बजाय अपने फल और सब्जियां पिएं। तीन-चौथाई कप गाजर का रस आपको तुरंत विटामिन K -लगभग 28 माइक्रोग्राम-प्रदान करता है। गाजर के प्रति उत्सुक नहीं? इसकी जगह अनार का जूस आजमाएं। इतनी ही मात्रा 19 माइक्रोग्राम आती है और कुछ पेय पदार्थ विटामिन K से भरपूर होते हैं। सुनिश्चित करने के लिए लेबल की जांच करें।

पालक नूडल्स के साथ पकाएं

पालक नूडल्स ट्राई करें। आधा कप दिन भर के लिए आपके विटामिन K को बढ़ाता है। बराबर मात्रा में टमाटर का पेस्ट या मैरिनारा मिलाएं और इसे थोड़ा और बढ़ा लें। क्या आप बाहर खा रहे हैं? कई टमाटर सॉस वाले व्यंजनों में स्वस्थ मात्रा में विटामिन K होता है। यहां तक कि टमाटर सॉस के साथ टेकआउट पिज्जा भी आपको थोड़ा बढ़ावा देता है।

उबले, किण्वित सोयाबीन, जिन्हें नट्टो कहा जाता है, एक सदी से भी अधिक समय से जापानी आहार का मुख्य हिस्सा रहे हैं। पारंपरिक व्यंजन में बड़ी मात्रा में विटामिन K होता है। केवल 3 औंस आपको 850 माइक्रोग्राम देता है। शोध से यह भी पता चलता है कि नट्टो उन महिलाओं में हड्डियों के नुकसान को धीमा कर सकता है जो रजोनिवृत्ति से गुजर चुकी हैं। इसका मतलब है कि यह ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में मदद कर सकता है।

आप कैसे खाना बनाते हैं यह मायने रखता है?

आपको खाद्य पदार्थों से मिलने वाले विटामिन K की मात्रा इस बात पर निर्भर करती है कि आप इसे कैसे तैयार करते हैं। जमे हुए खाद्य पदार्थ-जिन्हें आप पकाते हैं-अक्सर कच्चे रूप से अधिक होते हैं। ऐसा शायद इसलिए है क्योंकि जमी हुई सब्जियां अपना कुछ पानी खो देती हैं, जो विटामिन पर केंद्रित होता है। उदाहरण के लिए, उबले हुए जमे हुए शलजम के साग का आधा कप आपको 425 माइक्रोग्राम से अधिक देता है। लेकिन कच्चा शलजम का साग खाने से इससे बहुत कम लाभ मिलता है।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)