

Zsírban oldódó vitamin, melyből egy 70 kilós ember napi szükséglete 4 milligramm (mg). A normális véralvadás mechanizmusában nélkülözhetetlen, a protrombin vérzéscsillapító anyag képzésében vesz részt. Hiánya esetén a véralvadás zavara miatt vérzékenység léphet fel. Jó tudni, hogy a bélbaktériumok is termelik, de felszívódási zavarok esetén kevés hasznosul ebből, ezért célszerű a szervezetbe táplálékokkal is bejuttatni. Hasznosulását egyes gyógyszerek (antibiotikumok) gátolják. A legtöbb K-vitamint a következő élelmiszerek tartalmazzák: brokkoli, fejes saláta, karfiol, káposztafélék, máj, paradicsom, paraj, zöldborsó.