

Витамин К е мастноразтворим . Има два вида витамин К – К1 и К2. Този витамин участва в процеса на кръвосъсирването. Витамин К1 се синтезира от микроорганизмите, които се намират в червата и помага за нормалното усвояване на калция в организма.

Източници на витамин К1

- зелените части на люцерната
- зеле
- спанак
- коприва
- ягоди
- домати

Източници на витамин К2

- яйца
- мляко
- черен дроб

[Joomla SEF URLs by Artio](#)