

Các Nguồn Thực Phẩm Có Sinh Tố K

Thông tin về Sinh tố K

- | Sinh tố K là một sinh tố chất béo hòa tan trong nước. Quý vị cần một số sinh tố K hàng ngày để có sức khỏe tốt.
- | Sinh tố K giúp máu quý vị đông lại khi quý vị bị chảy máu. Những người dùng thuốc warfarin (Coumadin®) nên nhắm đến việc có cùng một khoảng số lượng sinh tố K hàng ngày. Warfarin là thuốc làm loãng máu.
- | Vitamin K cũng giúp xương được vững chắc.
- | Có hai loại sinh tố K: sinh tố K1 và sinh tố K2.
 - | Sinh tố K1 hầu hết tìm thấy có trong thực vật và là nguồn sinh tố K chính có được qua chế độ ăn uống của chúng ta.
 - | Sinh tố K2 tìm thấy có trong các thực phẩm lên men và trong một số loại thịt và phô mai. Nó cũng được cơ thể chúng ta tạo ra từ sinh tố K1 trong thực phẩm chúng ta ăn.

Tôi Nên Nhắm Đến Việc Có Bao Nhiêu Sinh Tố K?

Số Tuổi	Con số micrograms (mcg) sinh tố K nên nhắm đến mỗi ngày	Giữ thấp hơn* mcg/ngày
Nam 19 tuổi trở lên	120 mcg	*Mức giới hạn cao hơn cho sinh tố K đã chưa được lập ra
Phụ nữ 19 tuổi trở lên	90 mcg	
Phụ nữ có thai 19 tuổi trở lên	90 mcg	
Phụ nữ 19 tuổi trở lên đang cho con bú sữa mẹ	90 mcg	

*Số lượng sinh tố K rất cao vẫn có thể có các phản ứng phụ.

Sinh tố K Trong Một Số Thực Phẩm Phổ Biến

Rau cải xanh là các nguồn sinh tố K tốt nhất. Bảng sau đây liệt kê các nguồn thực phẩm có sinh tố K.

Thực phẩm	Số lượng	Sinh tố K (mcg)
Rau cải		
Cải xoăn, nấu chín	125 mL (½ tách)	561
Cải xoăn sống, cắt nhỏ	250 mL (1 tách)	499
Rau dền, nấu chín	125 mL (½ tách)	469
Lá bồ công anh (dandelion) sống, cắt nhỏ	250 mL (1 tách)	452
Cải bẹ xanh, nấu chín, cắt nhỏ	125 mL (½ tách)	438
Cây cải lá (collards), nấu chín, cắt nhỏ	125 mL (½ tách)	408
Lá củ cải đường, nấu chín	125 mL (½ tách)	368
Lá rau củ cải (swiss chard) sống	250 mL (1 tách)	316
Lá bồ công anh, nấu chín	125 mL (½ tách)	306
Lá rau củ cải, nấu chín	125 mL (½ tách)	303
Lá cải củ (turnip greens), nấu chín	125 mL (½ tách)	280
Ngò tây sống	60 mL (¼ tách)	260
Lá bông cải xanh (rapini), nấu chín	125mL (½ tách)	169
Cây cải lá, sống, cắt nhỏ	250 mL (1 tách)	166
Lá củ cải đường sống	250 mL (1 tách)	161
Cải xà lách, xà lách non sống đủ loại (mesclun)	250 mL (1 tách)	154

Vi: Food Sources of Vitamin K

© 2019 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính.
Updated: 2018-11-19 | PAGE 2 of 5

Rau dền sống	250 mL (1 tách)	153
Rau diếp quăn (endive) và rau diếp mạ (escarole) sống, cắt nhỏ	250 mL (1 tách)	122
Búp cải nhỏ (brussel sprouts), nấu chín	4 búp nhỏ	118
Bông cải xanh, nấu chín	125 mL (½ tách)	116
Rau húng sống (radicchio), cắt nhỏ	250 mL (1 tách)	108
Cải xà lách sống, lá xanh, cắt nhỏ	250 mL (1 tách)	103
Bông cải xanh sống, cắt nhỏ	250 mL (1 tách)	94
Xà lách xoong sống, cắt nhỏ	250 mL (1 tách)	90
Cải bắp nấu chín, cắt nhỏ	125 mL (½ tách)	86
Giá, đậu tương sống	125 mL (½ tách)	70
Cải xà lách, xà lách lá dài cứng (romaine) sống, cắt nhỏ	250 mL (1 tách)	61
Cải xà lách, búp bông cải (butterhead) sống, cắt nhỏ	250 mL (1 tách)	60
Cải bắp sống, cắt nhỏ	250 mL (1 tách)	56
Hành củ hoặc hành lá xanh sống, cắt nhỏ	60 mL (¼ tách)	55
Măng tây, nấu chín	6 cọng	46
Trái cây		
Trái kiwi	1 trái cỡ trung bình	28
Cây đại hoàng (rhubarb), nấu chín	125 mL (½ tách)	27
Trái việt quất (blueberry), đông lạnh	125 mL (½ tách)	22
Trái bơ	½ trái	21

Vi: Food Sources of Vitamin K

© 2019 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính.
Updated: 2018-11-19 | PAGE 3 of 5

Khác		
Mì trứng rau dền, nấu chín	125 mL (½ tách)	86
Gan heo	75 g (2 ½ oz)	66
Xúc xích (heo, bê)	75 g (2 ½ oz)	53
Cá ngừ đóng hộp loại có dầu ăn	75 g (2 ½ oz)	33
Đậu tương, nấu chín	175 mL (¾ tách)	24
Bột trà xanh matcha	2 g bột trà cho 1 tách trà	60

Nguồn tư liệu: Hồ Sơ Dinh Dưỡng Canada <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

Truy cập tháng Mười Một, 2018.



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

8-1-1 cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói "Tiếng Việt"/"Vietnamese"), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- 1 HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.



Ghi chú

Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to www.healthlinkbc.ca/healthy-eating or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.