

مقدار ویتامین کا در مواد غذایی مختلف

۱- گروه سبزیجات

میزان ویتامین K در هر واحد از این گروه زیاد است و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز به میزان یک واحد در روز (به شرط عدم مصرف سایر مواد غذایی گروه متوسط و زیاد) منعی ندارد.

نوع سبزی	مقدار در هر واحد
بروکلی پخته	یک فنجان
بروکلی خام	یک فنجان
کلم بروکسل	یک فنجان
کلم	یک فنجان
برگ سبز شلغم پخته	نصف فنجان
کلم پیچ	یک چهارم فنجان
جعفری خام	یک چهارم فنجان
تره فرنگی	یک عدد متوسط
کاهو	یک فنجان
پیازچه	دو سوم فنجان
اسفناج پخته	یک چهارم فنجان
جوانه گندم	یک قاشق غذا خوری
نعنا	یک فنجان
گشنیز	یک فنجان
انواع سبزی خوردن	یک فنجان
سبزی آش	یک فنجان
سبزی پلو	یک فنجان
سبزی قرمه و کرفس	یک فنجان

میزان ویتامین K در هر واحد از این گروه متوسط می باشد و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز به میزان ۳ واحد در روز (به شرط عدم مصرف سایر مواد غذایی گروه متوسط و زیاد) منعی ندارد.

نوع سبزی	مقدار در هر واحد
مارچوبه پخته	۵ عدد
مارچوبه خام	۵ عدد
لوبیا سبز پخته	نصف فنجان
کلم قرمز	نصف فنجان
هویج پخته	نصف فنجان
گل کلم پخته	نصف فنجان
گل کلم خام	نصف فنجان
خیار با پوست	یک عدد متوسط
آندیو خام	نصف فنجان
بامیه پخته	نصف فنجان
نخود سبز	نصف فنجان
کاهو قرمز	یک فنجان
کاهو Ice berg	نصف کاهو
کدو تنبل	یک فنجان
ریواس	یک فنجان
کرفس	نصف فنجان

مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

میزان ویتامین کا در هر واحد از این گروه کم می باشد و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز آزاد است.

نوع سبزی	مقدار در هر واحد
چغندر پخته	یک فنجان
هویج خام	یک فنجان
ذرت خام یا پخته	یک فنجان
خیار بدون پوست	یک عدد متوسط
رازیانه	یک دانه
قارچ	یک فنجان
خردل	یک فنجان
پیاز	یک فنجان
فلفل سبز	یک عدد متوسط
فلفل دلمه ای	یک عدد متوسط
سیب زمینی	یک عدد متوسط
موسیر خرد شده	یک قاشق چایخوری
کدو مسمایی	یک فنجان
رب گوجه فرنگی	یک قاشق غذا خوری
گوجه فرنگی خام	یک عدد متوسط
شلغم پخته	یک فنجان
کدو سبز پخته	یک فنجان
باقلا	یک فنجان
بادمجان (خام یا پخته)	یک فنجان

مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

۲- گروه گوشت

میزان ویتامین کا در هر واحد از این گروه کم می باشد و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز آزاد است .

مقدار	نوع گوشت
۱۰۰ گرم	انواع ماهی
۱۰۰ گرم	گوشت مرغ و جوجه
۱۰۰ گرم	گوشت گوسفند
۱۰۰ گرم	گوشت گوساله
۱۰۰ گرم	بوقلمون
یک عدد	تخم مرغ

از مصرف دل و جگر و قلوه جداً خودداری کنید زیرا حاوی مقادیر بسیار زیاد ویتامین کا می باشد .

۳- گروه نان و غلات

میزان ویتامین کا در هر واحد از این گروه کم می باشد و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز آزاد است.

مقدار	نوع فراورده
یک برش	انواع نان
یک فنجان	برنج
یک فنجان	آرد
یک عدد	بیسکوئیت
یک فنجان	آرد ذرت
یک فنجان	ماکارونی
نصف فنجان	جو
یک فنجان	جو دوسر

سبوس گندم و جوانه گندم ویتامین K و ویتامین E بالایی دارند و از این طریق بر عملکرد وارفارین تاثیر گذار هستند. از مصرف آنها در زمان مصرف وارفارین خودداری کنید.

۴- گروه شیر و لبنیات

میزان ویتامین K در هر واحد از این گروه کم می باشد و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز آزاد است.

مقدار	نوع فراورده
۳۰ گرم	انواع پنیر
یک فنجان	شیر
یک فنجان	شیر سویا
یک فنجان	شیر کاکائو
یک فنجان	ماست
یک فنجان	بستنی
یک قاشق غذا خوری	خامه

۵- گروه نوشیدنی ها

میزان ویتامین K در هر واحد از این گروه کم می باشد و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز آزاد است.

مقدار	نوع فراورده
یک فنجان	آب
یک فنجان	قهوه
یک فنجان	چای
یک فنجان	کولا
یک فنجان	اب پرتغال
۳۰ گرم	اب لیمو شیرین
۳۰ گرم	اب لیموترش

مصرف انواع جوشانده ها و عصاره های گیاهی ممکن است بر عملکرد وارفارین تاثیر گذار باشند. از مصرف همزمان آنها خودداری کنید .

۶- گروه مغزها و آجیل

میزان ویتامین K در هر واحد از این گروه کم می باشد و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز آزاد است.

نوع مغز	مقدار
بادام	۶ عدد
بادام زمینی	۲ قاشق غذا خوری
گردو	۲ عدد

میزان ویتامین K در هر واحد از این گروه متوسط است و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز به میزان **۳ واحد** در روز (به شرط عدم مصرف سایر مواد غذایی گروه متوسط و زیاد) منعی ندارد.

نوع مغز	مقدار
فندق	یک سوم لیوان
پسته	یک سوم لیوان
تخمه آفتابگردان	یک قاشق غذا خوری
تخمه کدو	یک قاشق مربا خوری

میزان ویتامین K در هر واحد از این گروه زیاد است و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز به میزان **یک واحد** در روز (به شرط عدم مصرف سایر مواد غذایی گروه متوسط و زیاد) منعی ندارد.

نوع مغز	مقدار
بادام هندی	یک سوم لیوان
نخودچی	یک قاشق غذا خوری

مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

۷- گروه حبوبات

میزان ویتامین K در هر واحد از این گروه متوسط است و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز به میزان ۳ واحد در روز (به شرط عدم مصرف سایر مواد غذایی گروه متوسط و زیاد) منعی ندارد.

مقدار	نوع
نصف فنجان	ماش
نصف فنجان	عدس
نصف فنجان	باقالی
نصف فنجان	لوبیا چیتی
نصف فنجان	لوبیا سفید

میزان ویتامین K در هر واحد از این گروه زیاد است و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز به میزان یک واحد در روز (به شرط عدم مصرف سایر مواد غذایی گروه متوسط و زیاد) منعی ندارد.

مقدار	نوع
یک فنجان	سویا
نصف فنجان	نخود
نصف فنجان	لپه
نصف فنجان	لوبیا چشم بلبلی
نصف فنجان	لوبیا قرمز
نصف فنجان	دال عدس (عدس قرمز)

مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

۸- گروه روغن ها و چربی ها

میزان ویتامین K در هر واحد از این گروه کم است و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز آزاد است.

نوع چربی	مقدار
کره	یک قاشق غذا خوری
پنیر خامه ای	یک قاشق غذا خوری
روغن کنجد	یک قاشق غذا خوری
روغن آفتابگردان	یک قاشق غذا خوری
روغن ذرت	یک قاشق غذا خوری
روغن هسته انگور	یک قاشق غذا خوری
کره بادام زمینی	یک قاشق غذا خوری
روغن سبوس برنج	یک قاشق غذا خوری

میزان ویتامین K در هر واحد از این گروه متوسط است و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز به میزان ۳ واحد در روز (به شرط عدم مصرف سایر مواد غذایی گروه متوسط و زیاد) منعی ندارد.

نوع چربی	مقدار
روغن زیتون	یک قاشق غذا خوری
مارگارین	یک قاشق غذا خوری

میزان ویتامین K در هر واحد از این گروه زیاد است و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز به میزان یک واحد در روز (به شرط عدم مصرف سایر مواد غذایی گروه متوسط و زیاد) منعی ندارد.

نوع چربی	مقدار
مایونز	یک قاشق غذا خوری
سس سالاد	یک قاشق غذا خوری
روغن کانولا	یک قاشق غذا خوری
روغن سویا	یک قاشق غذا خوری

۹- گروه متفرقه

میزان ویتامین K در هر واحد از این گروه کم می باشد و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز آزاد است.

نوع ماده	مقدار
بیکنگ پودر	یک قاشق چای خوری
برگ بو خشک شده	یک قاشق چای خوری
بذر کرفس	یک قاشق چای خوری
پودر فلفل	یک قاشق چای خوری
پودر دارچین	یک قاشق چای خوری
پودر میخک	یک قاشق چای خوری
پودر کاری	یک قاشق چای خوری
پودر سیر	یک قاشق چای خوری
ژلاتین	یک بسته
نعنا خشک	دو قاشق چای خوری
پونه کوهی خشک	یک قاشق چای خوری
رزماری	یک قاشق چای خوری
زعفران	یک قاشق چای خوری
سرکه	یک فنجان
جوز هندی	یک قاشق چای خوری
وانیل	یک قاشق چای خوری
ترخون خشک	یک قاشق چای خوری

توجه داشته باشید یک قاشق چایخوری آویشن خشک حاوی مقادیر متوسط ویتامین K می باشد .

مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی