

يقي من أمراض القلب «K2» فيتامين



يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية بنسبة 9%. «K2» كشفت نتائج دراسة أمريكية أن فيتامين وهو مجموعة من الفيتامينات التي يحتاج إليها الدم للتخثر ومساعدة الجروح «K2» وتوضح د. سارة بروير أن فيتامين يساعد على منع تراكم الكالسيوم في (MGP) على التئامها، يخفض خطر أمراض القلب التاجية لأنه «ينشط بروتين جدران الشرايين».

واستند هذا الاستنتاج إلى دراسة استمرت 8 سنوات.

الغذائي، ينخفض خطر الإصابة «K2» وتوضح النتائج أنه مقابل كل زيادة بمقدار 10 ميكروجرامات في تناول فيتامين بأمراض القلب التاجية بنسبة 10%.

ولا يعد الفيتامين الوحيد الذي يمكن تناوله لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، حيث توصي د. بروير أيضاً والأحماض الأمينية إل-أرجينين». لأن هذه Q10 والمغنيسيوم وزيوت أوميغا 3 وإنزيم D وفيتامين B «بفيتامينات الفيتامينات والمكملات، بطرق مختلفة، تساعد على تحسين الدورة الدموية وصحة القلب من خلال توسيع الشرايين. وإذا كان سبب ارتفاع ضغط الدم لديك هو ارتفاع الكوليسترول، توصي د. بروير باستخدام «ستيروول النبات» و«الستانول».

منتجات الألبان، صفار البيض، الكبد، اللحم القري، الأسماك الدهنية مثل: سمك «K2» ومن أبرز مصادر فيتامين
السلمون، والأطعمة المخمرة مثل مخلل الملفوف

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.