

LA VITAMINE K

À quoi sert la vitamine K

La vitamine K est une vitamine liposoluble (soluble dans le gras mais non soluble dans l'eau) qui est stable à la chaleur. Elle intervient dans la coagulation, la minéralisation osseuse, la croissance cellulaire. Elle possède des propriétés anti-inflammatoires et jouerait un rôle dans la santé cardiovasculaire.

Il existe deux types de vitamine K :

- Vitamine K1 ou phylloquinone : on la trouve essentiellement dans les légumes verts.
- Vitamine K2 ou ménaquinone : elle est synthétisée dans notre organisme par la flore intestinale, mais en quantité insuffisante pour satisfaire les besoins de l'organisme. On la retrouve essentiellement dans les laitages, les produits fermentés et les abats.

La Nutrition recommande une consommation de vitamine K de 1 µg/kg de poids corporel/j (pour l'adulte).

Les vraies carences en vitamine K sont rares chez les adultes. En revanche, elles sont fréquentes chez les nouveau-nés et les prématurés. Les déficits modérés sont eux plutôt répandus.

Les aliments riches en vitamine K1

La vitamine K1 se trouve principalement dans les légumes à feuilles vertes. Voici une liste non exhaustive des aliments les plus riches (pour 100 g) :

- Bette ou blette cru (830 µg)
- Chou frisé cuit (817 µg)
- Wakamé séché (732 µg)
- Chou frisé cru (591 µg)
- Cresson alénois (542 µg)
- Epinard cru (438 µg)
- Huile de soja (290 µg)
- Chou de Bruxelles surgelé (250 µg)
- Endive (231 µg)

La vitamine K2 se trouve essentiellement dans les produits animaux. Voici une liste non exhaustive des aliments les plus riches (pour 100 g) :

- Choucroute (5 µg)
- Natto (800 à 900 µg)
- Foie d'oie cru (329 µg)
- Edam (47,5 µg)
- Jaune d'œuf cru (32 µg)
- Salami (9 µg)
- Lait fermenté, nature, entier (8 µg)
- Steak de bœuf cru (7 µg)
- Chocolat (1,5 µg)
- Sarrasin (1,1 µg)

Un exemple de menu riche en vitamine K

- Salade d'endive avec une vinaigrette à base de moutarde, huile d'olive et vinaigre balsamique.
- Un steak tartare (150 g de steak finement haché, 1 jaune d'œuf, de la moutarde, de l'oignon haché, des câpres, de la sauce Worcestershire, du ketchup, du Tabasco, de l'huile d'olive, du persil plat haché) avec une poêlée d'épinards
- 2 kiwis

Source : www.lanutrition.fr