

## Вміст вітаміну К в продуктах харчування

*Примітка: це НЕ список продуктів, яких слід уникати. Цей список містить інформацію про вміст вітаміну К у певних продуктах харчування.*

<b>Продукт</b>	<b>Низький</b>	<b>Помірний</b>	<b>Високий</b>
Овочі	Зелена квасоля	Спаржа	Брокколи
	Морква	Авокадо	Брюсельська капуста
	Цвітна капуста	Червона капуста	Капуста
	Селера	Зелений горошок	Листова зелень ( <i>Brassica oleracea</i> )
	Кукурудза		Ендівій (сирий)
	Огірок (без шкірки)	Соління (кріп)	Капуста калі (сирий лист)
	Баклажани	Салат (айсберг)	Листя салату (червоний лист)
	Гриби		Зелень гірчиці (сира)
	Цибуля		Петрушка
	Зелений перець		Шпинат
	Картопля		Зелень ріпи (сира)
	Гарбуз		Крес-салат (сирий)
	Квашена капуста (консервована)		Швейцарський мангольд
	Томати		
Фрукти	Яблука		
	Банани		
	Чорниця		
	Виноград		
	Апельсин		
М'ясо	Яловичина		
	Курка		
	Свинина		
	Тунець		
	Індичка		
Жири та олії	Кукурудзяна олія	Маргарин	Майонез
	Арахісове масло	Оливкова олія	Олія каноли
	Сафлорова олія		Соєва олія
	Кунжутна олія		
	Соняшникова олія		
Молочні продукти	Вершкове масло		
	Сир (чеддер)		
	Яйця		
	Сметана		
	Йогурт		
Напої	Кофе		

	Кола		
	Фруктові соки		
	Молоко		
	Чай (чорний)		Чай (зелений)*

Clotcare Online Resource

\* Існують деякі суперечки щодо того, чи заварювання зеленого чаю змінює вміст вітаміну К і/або чи зелений чай може змінити дію варфарину за допомогою якогось іншого механізму.

### Потенційна взаємодія дістичних добавок з варфарином<sup>a</sup>

<b>Потенційне збільшення ризику кровотечі</b>		
Ацетил-L-карнітин	Риб'ячий жир	Падуб парагвайський
Арніка	Ляне насіння, Ляна олія	Мелатонін
Алкоголь, гостре вживання	Фо-Ті (фоти)	Мезоглікан
Єпископська трава	Форсколін	Розторопша
Чорний чай	Форзиція	N-ацетилглюкозамін
Фукус пухирчастий	Гамма-ліноленова кислота	Натокіназа
Болдо	Часник	Чай улун
Олія насіння бораго	Імбир	Пантетин
Лопух	Гінкго	Папайя
Кофеїн	Женьшень сибірський	Масло м'яти перцевої
Хондроїтин сульфат	Глюкозамін	Пропіоніл-L-карнітин
Масло печінки тріски	Грейпфрут, грейпфрутовий сік	Червона конюшина
Мати-й-мачуха	Гуарана	Гриб рейши
Журавлина, журавлинний сік	Guggul	Ресвератрол
Шавлія червонокореневицна	Святий базилік	Екстракт Со пальметто
Кіготь диявола	Жимолость	Обліпіха
Донг Куай	Кінський каштан	Тіратрикол
Епімедіум	Іпріфлавон	Куркума
Евкалиптова олія	Цзяогулан	Вінпоцетин
Масло примули вечірньої	Перець п'яний, або кава, або кава-кава (лат. <i>Piper methústicum</i> )	Вітамін А
Пажитник	L-карнітин	Вітамін Е
Маруна дівоча ( <i>Tanacetum parthenium</i> L.)	Ліцій	Кора верби
		Вічнозелені
<b>Можливе зниження дії варфарину</b>		
Ацерола		

Алкоголь, хронічне вживання		
Люцерна		
Шипшина черокі		
Хлорела		
Коензим Q10		
Кукурудзяний шовк		
ЕДТА		
Женьшень американський		
Женьшень, Панакс		
Зелений чай		
Лімонен		
Шипшина		
Гірчиця		
Соя		
Шпинат		
Звіробій		
Кропива пекуча		
Вітамін С		
Вітамін К		
Крес-салат		

<sup>a</sup>Natural Medicines Comprehensive Database [www.naturaldatabase.com](http://www.naturaldatabase.com). (Accessed 4/21/05).