

Gli 8 cibi più ricchi di vitamina K

Nella vita ci vuole il K-Factor!

*Oggi simpatizziamo con i cibi più ricchi di vitamina K, la vitamina che "fa buon sangue".
Scopriteli tutti!*

La lettera "K" non è altro che l'iniziale di una parola tedesca, *koagulation*, che esprime perfettamente la funzione più importante di questa vitamina: **arginare le perdite di sangue**. In realtà **la vitamina K è un complesso vitaminico** composto da tre fattori: la vitamina K1 che assumiamo attraverso gli alimenti, la K2 che viene elaborata dalla microflora batterica intestinale e la K3 che è un prodotto sintetico (viene assorbito dall'intestino anche in assenza dei sali biliari ed entra subito nel circolo sanguigno).

La vitamina K agisce in sinergia con altre sostanze, come la protrombina e i fattori VII, IX, X della coagulazione, arrestando le perdite di sangue che fuoriescono per una lesione di una parete vascolare. Una **carenza di vitamina K** può causare un allungamento del tempo di coagulazione e manifestarsi con ecchimosi (lividi) o, nei casi più gravi, emorragie.

Fortunatamente assumere adeguate quantità di vitamina K non è difficile, perché la troviamo in molti alimenti, ad esempio in tutti gli ortaggi a foglia verde, nelle carote, nelle patate, nei legumi e anche nei cereali integrali, nella carne e nei formaggi. Senza dimenticare quella prodotta dalla microflora batterica intestinale. Tenete presente che la vitamina K appartiene al pool di vitamine liposolubili, insieme alla A, D, E, quindi **necessita dei grassi (o lipidi) per essere assorbita**.

Un esempio pratico per facilitare l'assorbimento della vitamina K è **condire gli alimenti vegetali con una generosa quantità di olio extravergine d'oliva**, aggiungendo a piacere anche noci, nocciole, mandorle, pinoli, pistacchi oppure semi oleosi, come girasole, lino, sesamo e zucca.



1. Ortaggi a foglia verde

Ogni stagione ci dona **verdure fresche** da consumare non solo come contorno, ma anche come stuzzicanti antipasti, rinfrescanti spuntini, fantasiosi sughi per la pasta o invitanti piatti unici accompagnati da cereali integrali in chicchi, pesce o legumi. Con un po' di creatività e qualche minuto in più trascorso nella cucina di casa non avremo problemi ad assumere la quantità di vitamina K necessaria per soddisfare le esigenze del nostro organismo.



2. Carote

Ci sono tanti modi per gustare le [carote](#). Grattugiate e **consumate crude con filetti di mandorle e semi di sesamo**, oppure cotte **a vapore** e insaporite con erbe aromatiche fresche (basilico, origano, maggiorana, timo) e pinoli leggermente tostati, o ancora tagliate a bastoncino e **saltate in padella con curcuma, bacche di pepe rosa, semi di girasole** e aneto sfumate con un bel bicchiere di birra artigianale, o infine **sgranocchiate crude** con una vinaigrette preparata con olio extravergine d'oliva, olio di noci, aceto di lamponi e sale rosa dell'Himalaya.



(in sostituzione del burro).

3. Patate

Nonostante il loro elevato contenuto di amidi (carboidrati), questi tuberi possono essere **consumati "senza sensi di colpa" cotti in forno** (in questo modo abbassiamo il loro indice glicemico) **al cartoccio**, insaporiti con erbe aromatiche fresche ed essiccate e irrorati con olio extravergine d'oliva a crudo. Per un purè più leggero e gustoso provate a utilizzare le bevande vegetali (in sostituzione del latte vaccino) e una cipolla cotta in forno e frullata



4. Legumi

Non solo nelle zuppe, i [legumi](#) possono essere usati anche come ingrediente principale in burger, polpette, sformati, timballi, ecc.. Con il [tofu](#) (formaggio di soia) si può, ad esempio, preparare una deliziosa **salsa mediterranea** da spalmare su crostini di pane integrale leggermente tostati oppure servire con verdure crude. Frullate il tofu con olio extravergine d'oliva, alcuni pomodorini

ciliegia, origano, capperi, olive verdi e nere e olio extravergine d'oliva. Si conserva in frigorifero per alcuni giorni in un barattolo di vetro a chiusura ermetica.



5. Cereali integrali

Nella famiglia di [cereali integrali](#) la più ricca di vitamina K è l'[avena](#). Un cereale molto gustoso che può essere consumato in fiocchi a colazione, oppure utilizzato in chicchi per preparare un semplice primo piatto ad esempio utilizzando la ricetta del "**risotto allo zafferano**"; con la farina d'avena si ottengono ottimi dolci o soffici focacce oppure si può preparare un nutriente impasto per la pizza, o ancora può essere utilizzata per fantasiose crepe.



6. Carne

Fornisce vitamina K in quantità inferiore rispetto agli ortaggi e ai legumi. Quindi possiamo **consumarla con moderazione** come raccomandano gli esperti: quella bovina una volta la settimana, il pollame due volte la settimana.



7. Formaggi

Anche in questi alimenti la vitamina K è presente in quantità minore rispetto agli ortaggi a foglia verde e ai legumi. Possiamo consumarli senza esagerare, variando le nostre scelte alimentari e introducendoli nei nostri menu con parsimonia, ricordandoci sempre di **abbinarli a verdure e cereali integrali**, le cui fibre rallentano l'assorbimento dei grassi saturi.



8. Tè verde

Nelle calde giornate estive una tazza di questa bevanda profumata con foglie di menta, scorza e succo di limone o qualche fettina di pesca può essere un piccolo aiuto per il nostro apporto di vitamina K e un **grande "amico" per la sua azione drenante, ipocalorica** (se consumato senza zucchero) **e antiossidante**.