

비타민 K 공급원 식품

비타민 K에 관한 정보

- | 비타민 K는 지용성 비타민입니다. 매일 비타민 K를 섭취해야 건강을 유지할 수 있습니다.
- | 비타민 K는 출혈 시 피의 응고를 촉진합니다. 와파린(Coumadin®)을 복용하는 사람은 매일 동일한 양의 비타민 K를 섭취해야 합니다. 와파린은 피를 묽게 하는 항응혈제입니다.
- | 비타민 K는 뼈를 튼튼하게 해주기도 합니다.
- | 비타민 K는 비타민 K1과 비타민 K2, 두 종류가 있습니다.
 - | 비타민 K1은 주로 식물에서 발견되며 우리가 식품에서 섭취하는 비타민 K의 주 공급원입니다.
 - | 비타민 K2는 발효 식품, 몇몇 육류 및 치즈에 들어 있습니다. 우리가 섭취하는 식품에 함유된 비타민 K1을 가지고 우리 몸이 만들기도 합니다.

비타민 K를 얼마나 섭취해야 하나?

연령	비타민 K 일간 목표 섭취량(mcg)	일간 섭취량 상한* (mcg)
남자 만 19세 이상	120 mcg	*비타민 K 섭취량 상한은 설정되지 않았음
여자 만 19세 이상	90 mcg	
임신부 만 19세 이상	90 mcg	
모유 수유 산모 만 19세 이상	90 mcg	

*그러나 매우 많은 양의 비타민 K 보충제는 부작용을 일으킬 수도 있습니다.

몇몇 일상적 식품의 비타민 K 함량

녹색잎 채소는 최고의 비타민 K 공급원입니다. 다음은 비타민 K 공급원 식품 목록입니다.

식품	양	비타민 K (mcg)
채소		
케일 – 익힌 것	125 mL (½컵)	561
케일 – 날것 – 잘게 썬 것	250 mL (1컵)	499
시금치 – 익힌 것	125 mL (½컵)	469
민들레잎 – 날것 – 잘게 썬 것	250 mL (1컵)	452
겨자잎 – 익힌 것 – 잘게 썬 것	125 mL (½컵)	438
콜라드 – 익힌 것 – 잘게 썬 것	125 mL (½컵)	408
비트잎 – 익힌 것	125 mL (½컵)	368
근대 – 날것	250 mL (1컵)	316
민들레잎 – 익힌 것	125 mL (½컵)	306
근대 – 익힌 것	125 mL (½컵)	303
순무잎 – 익힌 것	125 mL (½컵)	280
파슬리 – 날것	60 mL (¼컵)	260
브로콜리 라브(래피니) – 익힌 것	125mL (½컵)	169
콜라드 – 날것 – 잘게 썬 것	250 mL (1컵)	166
비트잎 – 날것	250 mL (1컵)	161
상추 – 스프링 믹스(샐러드 믹스) – 날것	250 mL (1컵)	154
시금치 – 날것	250 mL (1컵)	153
엔다이브 & 에스카롤 – 날것 – 잘게 썬 것	250 mL (1컵)	122
쌈양배추 – 익힌 것	4개	118
브로콜리 – 익힌 것	125 mL (½컵)	116

Ko: Food Sources of Vitamin K

© 2019 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

라디키오 – 날것 – 채썬 것	250 mL (1컵)	108
상추 – 녹색잎 – 날것 – 채썬 것	250 mL (1컵)	103
브로콜리 – 날것, 잘게 썬 것	250 mL (1컵)	94
물냉이 – 날것 – 잘게 썬 것	250 mL (1컵)	90
양배추 – 채썬 것 – 익힌 것	125 mL (½컵)	86
콩나물 – 날것	125 mL (½컵)	70
상추 – 로메인 – 날것 – 채썬 것	250 mL (1컵)	61
상추 – 버터헤드(보스턴) – 날것 – 채썬 것	250 mL (1컵)	60
양배추 – 날것 – 채썬 것	250 mL (1컵)	56
파 – 날것 – 잘게 썬 것	60 mL (¼컵)	55
아스파라거스 – 익힌 것	6개	46
과일		
키위	1개(중)	28
루바브 – 익힌 것	125 mL (½컵)	27
블루베리 – 냉동	125 mL (½컵)	22
아보카도	½개	21
기타		
시금치 달걀 국수 – 익힌 것	125 mL (½컵)	86
돼지 간	75 g (2 ½온스)	66
소시지(돼지고기, 송아지고기)	75 g (2 ½온스)	53
참치 – 라이트 – 기름 통조림	75 g (2 ½온스)	33

Ko: Food Sources of Vitamin K

© 2019 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

대두 – 익힌 것	175 mL (¾컵)	24
말차 가루	차 한 잔당 찻가루 2g	60

자료 출처: Canadian Nutrient File <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

2018년 11월 참조



추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 8-1-1로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

8-1-1은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. 8-1-1로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.



비교

문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 www.healthlinkbc.ca/healthyeating 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.