

食物來源中的維生素K

有關維生素K的資訊

- ┆ 維生素K是一種脂溶型維生素。您每天需要攝入一些維生素K以保持身體健康。
- ┆ 當您出血時，維生素K可以幫助血液凝結。服用華法令藥物（Coumadin®）的患者，每天應儘量服用相同劑量的維生素K。華法令是一種薄血藥物。
- ┆ 維生素K也有助於強壯骨骼。
- ┆ 維生素K分為兩種：維生素K1和維生素K2。
 - ┆ 維生素K1常見於植物中，是我們從飲食中攝入維生素K的主要來源。
 - ┆ 維生素K2則存在於發酵食品以及部分肉類和奶酪中。我們的身體也能從攝入的維生素K1中製造維生素K2。

維生素K的目標攝入量是多少？

年齡	維生素K的目標攝入量： 微克/日	上限* (微克/日)
19歲及以上的男性	120 微克	*未設定維生素K攝入量上限
19歲及以上的女性	90 微克	
19歲及以上的孕婦	90 微克	
19歲及以上的哺乳期婦女	90 微克	

*攝入大量的維生素K補充劑也會產生副作用。

常見食物中的維生素K含量

綠葉蔬菜是維生素K的最佳來源。下表列出了維生素K的食物來源。

食物	含量	維生素K（微克）
蔬菜		

烹熟的羽衣甘藍	125 毫升 (1/2杯)	561
切碎的生羽衣甘藍	250 毫升 (1杯)	499
烹熟的菠菜	125 毫升 (1/2杯)	469
切碎的蒲公英葉	250 毫升 (1 杯)	452
烹熟並切碎的小葉芥菜	125 毫升 (1/2杯)	438
烹熟並切碎的散葉甘藍	125 毫升 (1/2杯)	408
烹熟的甜菜葉	125 毫升 (1/2杯)	368
生瑞士甜菜	250 毫升 (1 杯)	316
烹熟的蒲公英葉	125 毫升 (1/2杯)	306
烹熟的瑞士甜菜	125 毫升 (1/2杯)	303
烹熟的蘿蔔葉	125 毫升 (1/2杯)	280
生歐芹	60 毫升 (1/4杯)	260
烹熟的西洋菜薹 (油菜花)	125毫升 (1/2 杯)	169
切碎的散葉甘藍	250 毫升 (1 杯)	166
生甜菜葉	250 毫升 (1 杯)	161
生菜什錦	250 毫升 (1 杯)	154
生菠菜	250 毫升 (1 杯)	153
切碎的生菊苣和芽菜	250 毫升 (1 杯)	122
烹熟的球芽甘藍	4個	118
烹熟的西蘭花	125 毫升 (1/2杯)	116
切碎的生紫菊苣	250 毫升 (1 杯)	108
切碎的綠葉生菜	250 毫升 (1 杯)	103

Ch: Food Sources of Vitamin K

© 2019 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

切碎的生西藍花	250 毫升 (1 杯)	94
切碎的生西洋菜	250 毫升 (1 杯)	90
烹熟的碎包心菜	125 毫升 (1/2杯)	86
生黃豆芽	125 毫升 (1/2杯)	70
切碎的羅馬生菜	250 毫升 (1 杯)	61
切碎的波士頓生菜	250 毫升 (1 杯)	60
切碎的生包心菜	250 毫升 (1 杯)	56
切碎的小蔥或大蔥	60 毫升 (1/4杯)	55
烹熟的蘆筍	6根	46
水果		
獼猴桃	1個 (中等大小)	28
煮熟的大黃	125 毫升 (1/2杯)	27
冰凍藍莓	125 毫升 (1/2杯)	22
牛油果	半個	21
其他		
烹熟的菠菜雞蛋麵條	125 毫升 (1/2杯)	86
豬肝	75克 (2 ½ 盎司)	66
(豬肉、小牛肉) 香腸	75克 (2 ½ 盎司)	53
低脂油浸金槍魚罐頭	75克 (2 ½ 盎司)	33
煮熟的大豆	175 毫升 (¾ 杯)	24

Ch: Food Sources of Vitamin K

© 2019 Province of British Columbia. 版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

抹茶粉	每杯茶中含2克茶粉	60
-----	-----------	----

來源：加拿大營養檔案（Canadian Nutrient File） <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

2018年11月檢索。



其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電8-1-1並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務，請致電8-1-1獲取該服務。您撥打8-1-1時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”，“Mandarin”，“Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站 www.healthlinkbc.ca，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資

訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130 多種語言的翻譯服務。