

LES ALIMENTS RICHES EN VITAMINE K

La vitamine K est présente, en quantités infiniment variables, dans la plupart des aliments (céréales, foie, fruits, huiles végétales, légumes, margarines, pain, pâtes, poissons, produits laitiers, riz, viande, ...)

L'analyse de ces différentes banques de données montre que sa concentration varie suivant le mode de préparation, de cuisson ou de conservation.

Cependant, la principale source alimentaire en vitamine K, appelée **vitamine K1** ou **phylloquinone**, se trouve principalement dans les **feuilles des légumes verts**. D'une manière générale, plus les feuilles sont vertes, plus elles sont riches en vitamine K1.

Les proportions entre les feuilles des légumes et le légume, proprement dit, peuvent être très différentes. **Les feuilles des navets**, par exemple, possèdent une quantité importante en phylloquinone, par contre l'aliment en lui-même en contient très peu.

Les tomates, contrairement aux idées reçues, ne sont pas des éléments particulièrement riches en vitamine K1. (Le fruit vert a une teneur un peu plus élevée). Il semblerait ainsi, que ce fruit souvent cité, le soit plus pour sa fréquence dans notre alimentation, et non pas pour sa teneur en phylloquinone. En effet, de nombreux aliments contiennent de la tomate (sauces, plats préparés, snacks aromatisés,...)

Notre sélection s'est effectuée sur les aliments les plus courants et les plus riches (supérieure à 100 mcg ou µg) pour une quantité identique (100g). Notre classement s'est fait par catégorie et par ordre alphabétique.

Les légumes, les salades

- Les brocolis
- Les bettes à carde appelées aussi blettes ou cardons
- La chicorée
- Le chou
- Les choux de Bruxelles
- Le chou vert
- Le cresson
- Les épinards
- La laitue
- Les oignons de printemps
- Le pissenlit
- Le pourpier (qui entre dans la composition de salade de type mesclun)
- La roquette
- La scarole

Les huiles végétales

- L'huile de colza
- L'huile de soja
- Certaines margarines

Les fines herbes, les épices.

« Nous avons mesuré la teneur en vitamine K d'une trentaine de fines herbes et constaté que certaines, comme l'origan, l'estragon, le céleri en flocons, la sarriette, le romarin et la sauge, en contenaient beaucoup. Qu'elles soient consommées séchées ou fraîches ne changent généralement rien à leur qualité.» souligne le Professeur Guylaine Ferland au Département de Nutrition de l'Université de Montréal (Canada) dont les activités de recherche portent principalement sur la vitamine K. (*Source journal forum du 23 septembre 2002, vol 37 no 5, auteur Mathieu-Robert Sauvé. Université de Montréal*)

Nous indiquerons aussi : le basilic, la ciboulette, le clou de girofle, la coriandre, la marjolaine, le persil, le piment rouge, le poivre noir et le thym.

Nous précisons toutefois, que la concentration en vitamine K est mesurée pour une quantité de 100 g d'aliment. Quelques graines, tiges ou feuilles suffisent (habituellement) pour aromatiser nos mets.

Le thé vert.

Le thé vert ne figure pas sur les bases de données étudiées (non exhaustives). Cependant de nombreux documents conseillent d'éviter d'en prendre en grande quantité.