



نخيل نيوز/ خاص

أجرى باحثون دراسة في جامعة كوبنهاغن أشارت إلى أن الأشخاص الذين يعانون من نقص في فيتامين "ك" قد يكونون عرضة بشكل أكبر للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل الربو والانسداد الرئوي المزمن.

الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة [Health Affairs](#) تسلط الضوء على أهمية الحصول على كميات كافية من فيتامين "ك" من خلال تناول الخضار الورقية والزيت النباتية والحبوب الكاملة.

وتحث هذه الجهود العلمية على إجراء المزيد من الأبحاث لفهم تأثير زيادة مستويات فيتامين "ك" على وظائف الرئتين، مع التأكيد على أهمية الإقلاع عن التدخين وممارسة التمارين الرياضية وتقليل تلوث الهواء للحفاظ على صحة الجهاز التنفسي.