فيتامين (K) يساعد على تخثر الدم

ذكرت تقارير طبية أمريكية أن فيتامين (K) يقاوم الشيخوخة، ويساعد على تخثر الدم، وأضافت مجلة The Lancet أنّ السبانخ غني بالحديد وبفيتامين (K)، فالشخص المصاب بالسكري من الصعب إذا جرح أن يتخثر دمه، لذا فإن هذا الفيتامين يساعد على تخثر الدم، وهو أمر ضروري جدّاً للمصاب بالسكري.