



# Vitamin K Food List

# 抗凝药与饮食和维他 K 的交互作用

华法林 (warfarin, 商标: Marevan©) 是一种抗凝血药, 有助于抑制血液异常的结块。医生或药剂师会按照您的 INR (International Normalized Ratio, 国际标准化比值) 来调整华法林 (warfarin) 剂量。以下的食品会影响华法林 (warfarin) 的药效, 建议避免食用。

## 避免进食以下食品:



蔓越莓(Cranberry)  
和蔓越莓食品



葡萄柚  
(Grapefruit)  
和葡萄柚汁



石榴  
(Pomegranate)  
和石榴汁



柚子(Pomelo)  
和柚汁



肝脏



纳豆和纳豆  
食品



凉茶/中药



药材汤/草药产品 (例如:  
人参, 冬虫草, 当归, 党  
参, 枸杞\*, 等等)

\*注: 病人可以服用含有少量枸杞的汤 (例如: 每人十粒枸杞)

## — 下列的食品会影响INR的稳定性，**请避免大量服食：**

- 鳄梨（一天最多一粒）
- 芒果（一天最多一粒）
- 木瓜（一天最多两片）
- 黄豆食品（豆浆：一天最多一杯，豆腐：一天最多一块）
- 中国茶，菊花茶，绿茶（一星期最多一杯）
- 紫菜（一天最多两大片），海带（一天最多半杯）
- 乳酪（一天最多三片/75g）

如果您想大量服食以上的食品，请务必维持每星期食用次数的一致性，切勿做出改变（例如：每星期 x 次）。

## — **避免饮用大量的酒**

- 男：一天最多饮用 350ml 的葡萄酒/香槟，660ml 的啤酒/苹果酒或 70ml 的烈酒
- 女：一天最多饮用 175ml 的葡萄酒/香槟，330ml 的啤酒/苹果酒或 35ml 的烈酒

## — **维他命和保健品**

维他命和保健品可能会影响华法林的药效。如果您有在服用或想开始服用任何的维他命或保健品 [例如：辅酶 Q10 (coenzyme Q10), 银杏/白果 (ginkgo), 鱼油 (omega fish oils), 蒜保健品 (garlic supplements), 红曲米 (red yeast rice), 螺旋藻 (spirulina), 葡萄糖胺 (glucosamine), 软骨素 (chondroitin)], 请先告知您的医生或药剂师。

# 维他命K与华法林（warfarin）的交互作用

维他命K有助于增强血液的凝结性。维他命K含量高的食物（例如深绿色的蔬菜）可能影响华法林（warfarin）的药效和INR。在服用华法林（warfarin）的期间，无须刻意避免或减少高维他命K的食物。关键是保持一贯性，避免随意更改，维持每星期一致的维他命K摄取量。

## — 高维他命 K 蔬菜：



奶白菜/小白菜  
(Baby bok choy)



菠菜  
(Spinach)



苋菜  
(Amaranth)



番薯叶  
(Sweet potato leave)



茼蒿  
(Garland chrysanthemum)



菜心  
(Edible rape/  
Green choy sum)



豆苗  
(Pea sprout)



芥兰花  
(Broccoli)



芥菜  
(Mustard green)



西洋菜  
(Watercress)



苜蓿芽  
(Alfalfa sprouts)



芥兰  
(Kale)



抱子甘蓝  
(Brussel sprout)



香菜  
(Parsley)



九层塔  
(Basil)

您一星期的摄取 \_\_\_\_\_ & 次数 \_\_\_\_\_

维他命 K 含量低的食物不会对华法林（warfarin）的药效产生影响。这些包括面包，谷类食品（例如：饭，麦片）和豆类植物（例如：扁豆）。肉（鸡，鱼，牛），水果，坚果和乳制品不含有大量的维他命 K，只要适量的吃就不会对华法林（warfarin）有影响。

## National University Hospital

5 Lower Kent Ridge Road, Singapore 119074

NUHS Hotline: (65) 6908 2222

NUHS General Enquiries: [contactus@nuhs.edu.sg](mailto:contactus@nuhs.edu.sg)

NUHS Appointments: [appointment@nuhs.edu.sg](mailto:appointment@nuhs.edu.sg)

[www.nuh.com.sg](http://www.nuh.com.sg)



Scan for  
more information

Take charge of your health and  
access health information and  
services across NUHS institutions.

**Download the NUHS App now!**



Scan to download

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2025, National University Health System. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from National University Health System.

Information is correct at time of printing May 2025 and subject to revision without prior notice.