

# تأثیر ویتامین B۱۲ بر کاهش وزن و لاغری

22 دی 1400

برخی حتی ادعا می‌کنند که افزایش مصرف ویتامین B۱۲ می‌تواند به مبارزه با خستگی، افزایش سطح انرژی و سرعت بخشیدن به متابولیسم بدن کمک کند با این حال، تحقیقات در مورد اثرات بالقوه ویتامین B۱۲ بر کاهش وزن نتایج متفاوتی را نشان داده است.

## ویتامین B۱۲ چیست؟

**ویتامین B۱۲** یا کوبالامین یک ویتامین محلول در آب است که برای چندین جنبه سلامت ضروری می‌باشد. این ویتامین در تشکیل DNA و گلبول‌های قرمز خون نقش مهمی داشته و همچنین بر عملکرد مغز، سلامت قلب، تولید انرژی و ... نیز تأثیر دارد.

این ویتامین به طور طبیعی در بسیاری از محصولات حیوانی یافت می‌شود و گاهی اوقات به غذاهای غنی شده هم اضافه می‌شود. وگان‌ها، گیاهخواران، افراد مسن و افرادی که مشکلات گوارشی دارند (که می‌تواند در جذب مواد مغذی اختلال ایجاد کند)، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای کمبود ویتامین B۱۲ قرار گرفته و نیاز به مکمل پیدا کنند.

## تأثیر بر چربی بدن و متابولیسم

طی سالیان اخیر، برخی از مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین B۱۲ می‌تواند بر چربی و متابولیسم بدن تأثیر بگذارد.

طبق بررسی‌های صورت گرفته محققان به این نتیجه رسیده‌اند که ویتامین B۱۲ نقش کلیدی در متابولیسم چربی ایفا می‌کند و کمبود آن می‌تواند با افزایش تجمع چربی و چاقی مرتبط باشد.

مطالعه حیوانی دیگری نشان داد که کمبود شدید ویتامین B۱۲ منجر به افزایش قابل توجه درصد چربی بدن و سطح کلسترول در موش‌های باردار می‌شود.

## کمبود ویتامین B۱۲ ممکن است با چاقی مرتبط باشد

جالب است بدانید که بر اساس چندین مطالعه، داشتن سطوح کافی ویتامین B۱۲ ممکن است با کاهش خطر افزایش وزن و چاقی مرتبط باشد. علاوه بر این، مطالعه‌ای روی ۲۵۶ کودک نشان داد که کودکان با سطوح پایین ویتامین B۱۲ دارای شاخص توده بدنی (BMI) بالاتری هستند. با این حال، به خاطر داشته باشید با وجود اینکه این مطالعات ارتباط بین وضعیت ویتامین B۱۲ و وزن بدن را نشان می‌دهد، اما سایر عوامل بالقوه کمک‌کننده را در نظر نمی‌گیرند. بنابراین، نمی‌توان نتیجه گرفت که ویتامین B۱۲ به طور قطعی باعث کاهش وزن می‌شود. باید تحقیقات بیشتری برای اثبات ارتباط بین ویتامین B۱۲ بر وزن بدن یا BMI صورت بگیرد. **علائم کمبود ویتامین B۱۲** کمبود ویتامین B۱۲

می‌تواند منجر به **کم‌خونی** مگالوبلاستیک شود، وضعیتی که با تعداد کم گلبول‌های قرمز خون که بزرگتر از حد طبیعی هستند مشخص می‌شود.

**کم‌خونی مگالوبلاستیک می‌تواند علائم و عوارض جانبی مختلفی ایجاد کند، از جمله: تنگی نفس، سردرد، تپش قلب، خستگی، تعادل ضعیف، از دست دادن حافظه**

گفته می‌شود کمبود ویتامین B۱۲ همیشه منجر به کم‌خونی مگالوبلاستیک نمی‌شود و بسیاری از افراد ممکن است فقط علائم خفیفی مانند خستگی را تجربه کنند. علاوه بر این، در حالی که کمبود ویتامین B۱۲ ممکن است باعث افزایش وزن نشود، می‌تواند سطح انرژی را کاهش داده و به خستگی کمک کند و در ادامه هوشیاری، فعال ماندن و مدیریت وزن را دشوارتر کند. اگر کمبود B۱۲ دارید، پزشک احتمالاً مکمل‌های خوراکی یا تزریقی ویتامین B۱۲ را به شما توصیه می‌کند.

### نکته پایانی

ویتامین B۱۲ یک ویتامین مهم محلول در آب است که در چندین جنبه از سلامتی از جمله عملکرد مغز، سلامت قلب و تولید گلبول‌های قرمز خون و DNA نقش اساسی دارد.

مطالعات نشان می‌دهد که داشتن سطوح کافی ویتامین B۱۲ در خون ممکن است با کاهش خطر چاقی در کودکان و بزرگسالان مرتبط باشد. به علاوه، تحقیقات حیوانی نشان می‌دهد که ویتامین B۱۲ ممکن است بر چربی و متابولیسم بدن تأثیر بگذارد. افزایش مصرف ویتامین B۱۲ از طریق غذاها یا مکمل‌ها می‌تواند انرژی پایین و خستگی را برطرف نماید. با این حال، اگر از قبل ویتامین B۱۲ کافی در رژیم غذایی خود دریافت می‌کنید و کمبود مواد مغذی ندارید، هنوز مشخص نیست که آیا افزایش مصرف ویتامین B۱۲ شما به طور قطعی تأثیر زیادی بر کاهش وزنتان خواهد داشت یا خیر.