کدام ویتامین موجب چاقی صورت می‌شود؟

27 تیر 1403

مهم‌ترین و تأثیرگذارترین ویتامین‌ها برای چاقی صورت، ویتامین‌های گروه ب هستند.

به گزارش بهداشت نیوز، مهم‌ترین و تأثیرگذارترین ویتامین ها برای چاقی صورت، ویتامین های گروه ب هستند. این ویتامین ها شامل تیامین (B۱)، ریبوفلاوین(B۲)، نیاسین(B۳)، اسید پانتوتنیک(B۵)، پیریدوکسین(B۶)، بیوتین(B۷)، اسید فولیک(B۹) و کوبالامین(B۱۲) هستند.

این ویتامین ها تأثیر زیادی در سوخت و ساز بدن دارند. همچنین نقش اصلی آن‌ها متابولیسم چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها هستند. اگر سطح این ویتامین ها در بدن کم شود، متابولیسم بدن به خوبی کار نمی‌کند و وزن شما کاهش می‌یابد. لوبیا، عدس، شیر، تخم مرغ، موز، سیب زمینی، غلات کامل و ... منابع مهم ویتامین های گروه ب هستند.