

مصرف ویتامین D باعث افزایش وزن نمی‌شود

4 دی 1404

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مصرف ویتامین D نه تنها باعث افزایش وزن نمی‌شود، بلکه می‌تواند در بهبود وضعیت متابولیک و کمک به روند کاهش وزن نقش داشته باشد.

بررسی‌های علمی نشان می‌دهد اگرچه رابطه مستقیمی میان وضعیت ویتامین D و وزن بدن مشاهده نشده است، اما در اغلب مطالعات، افراد دارای اضافه‌وزن و چاقی نسبت به افراد با شاخص توده بدنی (BMI) طبیعی، سطوح پایین‌تری از #ویتامین D دارند. این موضوع موجب شده برخی تصور کنند کمبود ویتامین D عامل افزایش وزن است.

کارشناسان تغذیه توضیح می‌دهند که ویتامین D در بافت‌های چربی ذخیره می‌شود و به همین دلیل، افراد دارای چربی بدن بیشتر ممکن است برای حفظ سطح خونی مشابه با افراد دارای وزن طبیعی، به مقدار بیشتری از این ویتامین نیاز داشته باشند.

همچنین کاهش حضور در فضای باز و دریافت کمتر منابع غذایی غنی از #ویتامین D در افراد دارای اضافه‌وزن، از دیگر عوامل پایین بودن سطح این ویتامین است.

بر اساس نظر متخصصان، افراد دارای اضافه‌وزن ممکن است به حدود ۱.۵ برابر و افراد چاق به ۲ تا ۳ برابر ویتامین D بیشتر برای حفظ سطح مناسب خونی نیاز داشته باشند. بنابراین، مصرف #ویتامین D نه تنها موجب چاقی نمی‌شود، بلکه تأمین کافی آن می‌تواند بخشی از برنامه حفظ سلامت و مدیریت وزن باشد.