

# تأثیر ویتامین B۱۲ بر کاهش وزن و لاغری

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 رسیده اند 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 B12 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 B12 دارای شاخص توده بدنی (BMI) بالاتری هستند. با این حال، به خاطر داشته باشید با وجود اینکه این مطالعات ارتباط بین وضعیت ویتامین B12 و وزن بدن را نشان می‌دهد، اما سایر عوامل بالقوه کمک کننده را در نظر نمی‌گیرند. بنابراین، نمی‌توان نتیجه گرفت که ویتامین B12 به طور قطعی باعث کاهش وزن می‌شود. باید تحقیقات بیشتری برای اثبات ارتباط بین ویتامین B12 بر وزن بدن یا BMI صورت بگیرد. **علائم کمبود ویتامین B12** کمبود ویتامین B12 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 B12 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 B12 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 B12 دارید، پزشک احتمالاً مکمل‌های خوراکی یا تزریقی ویتامین B12 را به شما توصیه می‌کند.

### نکته پایانی

ویتامین B12 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 B12 در خون ممکن است با کاهش خطر چاقی در کودکان و بزرگسالان مرتبط باشد. به علاوه، تحقیقات حیوانی نشان می‌دهد که ویتامین B12 ممکن است بر چربی و متابولیسم بدن تأثیر بگذارد. افزایش مصرف ویتامین B12 از طریق غذاها یا مکمل‌ها می‌تواند انرژی پایین و خستگی را برطرف نماید. با این حال، اگر از قبل ویتامین B12 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.