

# کدام ویتامین موجب چاقی صورت می‌شود؟

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

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

این ویتامین‌ها تأثیر زیادی در سوخت و ساز بدن دارند. همچنین نقش اصلی آن‌ها متابولیسم چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها هستند. اگر سطح این ویتامین‌ها 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 ویتامین‌های گروه ب هستند.