با بهترین ویتامین‌ها برای کاهش وزن و لاغری آشنا شوید سلامت نیوز: با بهترین ویتامین‌ها برای کاهش وزن و لاغری آشنا شوید

written by ravabet | ۱۴۰۰/۰۴/۰۵



به گزارش مجله خبری غذا و دارو به نقل از باشگاه خبرنگارا، برخی از ویتامین‌ها می‌توانند در کاهش وزن افراد نقش بسزایی داشته باشند.

برخی از ویتامین‌ها خواصی دارند که می‌توانند به کاهش وزن و بهبود تناسب اندام کمک کنند، ولی کدام‌یک از آنها واقعا بهترین ویتامین ها برای کاهش وزن و لاغری هستند؟.

بالا رفتن آمار چاقی و افزایش وزن جزو نگرانی‌های عمده در دنیای امروز به شمار می‌رود. سبک زندگی کم تحرک به افزایش وزن و مشکلات چاقی مفرط منجر شده است. با این‌که معمولا از دست دادن وزن بدون انجام فعالیت‌های بدنی بسیار دشوار است، ولی برخی ویتامین‌ها می‌توانند تا حدودی زیادی به تسریع روند کاهش وزن کمک کنند.

ویتامین‌هایی خاص مانند ویتامین‌های گروه B (ب کمپلکس) و مواد معدنی نظیر کلسیم در کنار برخی کوآنزیم‌ها می‌توانند به شکل فوق‌العاده‌ای به کاهش وزن کمک کنند. ولی این ویتامین‌ها و مواد معدنی باید به اندازه مناسب و تحت نظارت پزشک مصرف شوند. مصرف بیش از اندازه ویتامین‌ها می‌تواند به هیپرووِیتامینوز منجر شود که اثرات منفی بر سلامت افراد به همراه دارد.

در پیِ مطالعات و پژوهش‌های کامل و مفصل، تقریبا همه دانشمندان به این نتیجه رسیدند که هیچ چیز به اندازه رژیم غذایی مفید و متعادل به همراه فعالیت‌های بدنی مداوم نمی‌تواند به کاهش وزن و رسیدن به تناسب ایده‌ال افراد کمک کند. کاهش وزن باید به صورت فرآیندی مداوم و پایدار اتفاق بیفتد. کاهش وزن یک یا دو روزه اتفاق نمی‌افتد. بنابراین، باید از صبر و حوصله زیاد برخوردار باشید و برنامه کاهش وزن‌تان را تا رسیدن به موفقیت با دقت و تعهدِ بالا دنبال کنید.

با این حال مکمل‌هایی نظیر برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی خاص وجود دارند که تا حدودی زیاد به کاهش وزن کمک می‌کنند. این‌ها به ویتامین‌های کنترل‌کننده وزن شهرت دارند و به عنوان بهترین ویتامین‌های کاهش وزن شناخته می‌شوند.

۱. تیامین یا ویتامین B۱

تیامین کربوهیدرات‌ها را تبدیل به چربی و در نقاط مختلف بدن ذخیره نمی‌کند؛ در عوض، کربوهیدرات‌ها را می‌سوزاند و آن‌ها را به انرژی تبدیل می‌کند. اگر به دنبال کاهش وزن‌تان هستید، از این خاصیت خارق‌العاده به خوبی بهره‌مند شوید.

۲. پیریدوکسین یا ویتامین B۶

ویتامین ب ۶ به بهبود فعالیت‌های سوخت‌وسازی بدن کمک می‌کند و بهترین ویتامین ها برای کاهش وزن است. این ویتامین با روی (زینک) واکنش می‌دهد و آنزیم تولید می‌کند. این فرآیند نیز باعث افزایش سرعت متابولیسم بدن می‌شود و از این طریق به کاهش وزن کمک می‌کند. هم‌چنین ویتامین B۶ از این جهت به عنوان یکی از مواد مغذی ضروری بدن به شمار می‌رود که میزان مناسب پیام‌رسان‌های عصبی را در بدن حفظ می‌کند و از این طریق از نوسانات خلقی و افسردگی جلوگیری می‌کند. منابع رایج برای مصرف ویتامین B۶ شامل تخم‌مرغ، غلات صبحانه، لوبیا، پروتئین حیوانی، اسفناج (پالک)، کلم و غیره هستند.

۳. سیانوکبالامین یا ویتامین B۱۲

سیانوکبالامین به عنوان یکی از بهترین ویتامین‌ها برای کاهش وزن به شمار می‌رود. این ویتامین را به صورت آمپول نیز برای کاهش وزن افراد تزریق می‌کنند. ب ۱۲ باعث سوختن چربی‌های ذخیره شده و ایجاد انرژی می‌شود. هم‌چنین این ویتامین علاوه بر آن‌که نقشی فوق‌العاده در کنترل وزن افراد ایفا می‌کند، به از بین رفتن کوفتگی و خستگی و در عوض به ایجاد انرژی و شادابی فرد کمک می‌کند. کمبود ویتامین ب۱۲ این نشانه ها را دارد.

۴. ویتامین B۲

نام ریبوفلاوین یا ویتامین B۲ در میان فهرست بهترین ویتامین‌ها برای کاهش وزن به چشم می‌خورد، زیرا سرعت متابولیسم بدن افراد را حفظ می‌کند و از این طریق میزان در هم شکستن چربی‌های اضافه، کربوهیدرات‌ها، و تولید انرژی را افزایش می‌دهد و به این ترتیب می‌تواند تا حدودی زیاد به کاهش وزن کمک کند.

۵. ویتامین های B۳، B۵، B۹

این ویتامین‌ها تحت مجموعه ویتامین ب کمپلکس طبقه‌بندی می‌شوند. همه این ویتامین‌ها با به جریان انداختن موثر فعالیت‌های سوخت‌وسازی بدن باعث حفظ موثر سوخت‌وساز و سلامتی سیستم ایمنی بدن افراد می‌شود و از این طریق، به حفظ وزن متناسب افراد کمک می‌کند. ویتامین ب کمپلکس نوعی ویتامین محلول در آب است که در کاهش وزن افراد تاثیری زیاد دارد.

۶ . ویتامین D

ویتامین D تنها هنگامی به صورت طبیعی در بدن تولید می‌شود که در معرض مستقیم نور آفتاب قرار بگیریم. این ویتامین کربوهیدرات‌ها را با اکسیژن ترکیب می‌کند و از این طریق، از تجمع آن‌ها در نواحی مختلف بدن جلوگیری و وزن کلی بدن را کم می‌کند.

۷. ویتامین C

ویتامین C که در بروکلی و در پرتقال (مالته) یافت می‌شود به تبدیل گلوکز ذخیره شده به انرژی در بدن کمک می‌کند. این کار از تجمع گلوکز در نواحی مختلف بدن جلوگیری می‌نماید؛ و به همین دلیل، به عنوان یکی از بهترین ویتامین‌ها برای کاهش وزن شناخته می‌شود.

۸. کولین

کار اصلی کولین جلوگیری از تجمع چربی در کبد و کاهش سطح کلسترول است. این کار نه تنها به سوخت‌وساز مناسب بدن بلکه هم‌چنین به عملکرد خوب کبد نیز کمک می‌کند. این ویتامین به شکلی خارق‌العاده به سوخت‌وساز بدن کمک می‌کند و بیشتر در زرده تخم‌مرغ و

بادام زمینی یافت می‌شود.

۹. اینوزیتول

اینوزیتول یکی از برترین ویتامین‌های کنترل‌کننده وزن بدن است. این ویتامین معمولا در اقلام خوراکی سرشار از فیبر نظیر برنج قهوه‌ای یافت می‌شود و از تجمع چربی در بدن جلوگیری و به این ترتیب، وزن فرد را کم می‌کند.

۱۰. مولتی ویتامین

مصرف مولتی ویتامین می‌تواند بیشتر ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تامین کند. ولی نباید آن‌ها را به صورت مرتب مصرف کرد، بلکه بهتر است صرفا در دوره‌های کوتاه‌مدت مصرف شوند.

به این ترتیب، ویتامین‌ها از بهترین مواد مغذی برای کنترل وزن بدن هستند. وقتی فهرست بهترین ویتامین‌ها را برای کاهش وزن بررسی می‌کنید، این نکته را به خاطر داشته باشید لازم است این ویتامین‌ها تحت نظارت دقیق پزشک مصرف شوند تا بهترین نتایج را در کاهش وزن شامل حال‌تان کنند.
سلامت نیوز: با بهترین ویتامین‌ها برای کاهش وزن و لاغری آشنا شوید