

در میان فهرست بهترین ویتامین‌ها برای کاهش وزن به چشم می‌خورد، زیرا سرعت متابولیسم بدن B۲ نام ریبوفلاوین یا ویتامین 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. B۳، B۵، B۹ ویتامین های

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 تأثیری زیاد دارد.

۶. D ویتامین

تنها هنگامی به صورت طبیعی در بدن تولید می‌شود که در معرض مستقیم نور آفتاب قرار بگیریم. این ویتامین D 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. C ویتامین

که در بروکلی و در پرتقال (مالته) یافت می‌شود به تبدیل گلوکز ذخیره شده به انرژی در بدن کمک می‌کند. این کار از C ویتامین 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 معمولاً 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 صرفاً 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

