

## ویتامین هایی که در جاق و لاغری شدن موثرند!

کمبود ویتامین‌های B12 و B9 باعث کاهش وزن و لاغری و کمبود ویتامین‌های D و E باعث افزایش وزن و چاقی می‌شود.



کمبود ویتامین‌های B12 و B9 باعث کاهش وزن و لاغری و کمبود ویتامین‌های D و E باعث افزایش وزن و چاقی می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ پژوهشگران انجمن تیروئید آمریکا بر این باورند که کمبود ویتامین A در بدن به طور ثانویه با افزایش وزن در ارتباط است. آنها با اعلام اینکه 12 درصد از آمریکایی‌ها از بیماری‌های مربوط به تیروئید رنج می‌برند، عنوان کردند که کمبود سطح ویتامین A در بدن می‌تواند باعث کم‌کاری تیروئید و افزایش وزن ناشی از آن شود. البته این افزایش وزن، چیزی حدود 5-7 کیلوگرم خواهد بود که اگر در رژیم‌های تجویزی کاهش وزن در نظر گرفته شود، کمک زیادی به بهبود روند رژیم‌درمانی خواهد کرد.

کمبودهای تغذیه‌ای و فقر ریزمغذی‌ها نقشی اساسی در بالا یا پایین رفتن وزن دارند. در ادامه این مطلب، اشاره‌ای به برخی از رایج‌ترین کمبودهای تغذیه‌ای و نقش هریک از آنها در به هم خوردن تعادل وزن افراد خواهیم داشت.

### کمبود ویتامین B12 و کاهش وزن

کمبود ویتامین B12 بیشتر در افراد گیاهخوار رخ می‌دهد و می‌تواند باعث عوارضی مانند افسردگی، کم‌خونی و کاهش عملکرد سیستم قلبی و عروقی شود. شاید خیلی‌ها ندانند که یکی از علایم و عوارض کمبود این ویتامین، کاهش وزن است. این نوع کاهش وزن که با ضعف و بی‌حالی هم همراه است، می‌تواند در صورت درمان نشدن کمبود B12، ابتدا به ناباروری را هم در پی داشته باشد. کمبود این ویتامین در بچه‌ها، علاوه بر کاهش وزن، باعث ایجاد اختلال در رشد و حرکت‌های آنها هم می‌شود. از این رو، به افراد گیاهخوار، مخصوصاً خانم‌های باردار، توصیه می‌شود مصرف مکمل‌های ویتامین B12 را در برنامه خود داشته باشند.

### کمبود فولات و کم‌وزنی نوزاد

فولات یا ویتامین B9، یکی دیگر از ریزمغذی‌هایی است که کمبود آن با دو نوع کاهش وزن همراه است که اولی مربوط به کمبود وزن نوزاد هنگام تولد می‌شود. اگر مادران باردار به میزان اسیدفولیک یا فولات بدن خود بی‌توجه باشند، هم امکان اختلال در رشد مغزی جنین آنها وجود دارد و هم امکان کم‌وزن شدن نوزادشان. دومین نوع کاهش وزن در اثر کمبود فولات در بدن هم به دلیل کاهش اشتها فرد رخ می‌دهد. معمولاً افرادی که از کمبود اسیدفولیک رنج می‌برند، میلی به خوردن غذا ندارند و مدام دچار ضعف، سردرد و اختلالات رفتاری می‌شوند و کاهش وزن ملموسی دارند.

### کمبود ویتامین D و افزایش وزن

محققان آمریکایی با بررسی 4600 خانم بالای 65 سال به این نتیجه رسیدند که رابطه معناداری بین افزایش وزن با کمبود ویتامین D در بدن وجود دارد. این محققان اعلام کردند که هرچند افزایش وزن ناشی از کمبود ویتامین D، چندان زیاد نیست و به اندازه عوامل دیگری مانند شیوه نادرست زندگی، تأثیری بر افزایش وزن ندارد، اما به هر حال باید این عامل را هم در رژیم‌های لاغری در نظر گرفت. آنها بر این باورند که هرچه سن افراد بالاتر باشد، امکان تأثیر کمبود این ویتامین بر افزایش وزن بیشتر خواهد شد.

براساس نتایج این تحقیق، مشخص شد که حدود 571 نفر از خانم‌هایی که از کمبود ویتامین D رنج می‌بردند، در زمان مشخص و با تغذیه و شیوه زندگی مشابه، حدود 1 کیلوگرم بیشتر از خانم‌هایی که این کمبود را نداشتند، دچار اضافه‌وزن شدند. از این رو، تجویز مکمل‌های ویتامین D برای افراد چاقی که مبتلا به کمبود این ویتامین هستند، می‌تواند به روند رژیم‌درمانی کمک کند.

### کمبود ویتامین E و افزایش وزن

محققان آمریکایی با بررسی 7 ساله روی بیش از 18 هزار بزرگسال به این نتیجه رسیدند که 12 درصد مردم از کمبودهای تغذیه‌ای رنج می‌برند. در این میان، 20 درصد از افراد چاق، به‌طور معناداری دچار کمبود ویتامین‌های C، E، D و مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم بودند؛ کمبودهایی که می‌توانند بر وزن افراد تأثیرگذار باشند و باید در رژیم‌های چاقی یا لاغری، در نظر گرفته شوند.

