

# الفيتامينات لا تغذي جسدك فقط .. ولكن تساعد أيضا فى الهضم وإنقاص الوزن



الثلاثاء 12 يوليو 2016 10:07 م

الفيتامينات والمعادن تلعب دورا رئيسيا فى الحفاظ على الجسم سليما، كما أن هناك دورا آخر تلعبه الفيتامينات والمعادن فى الجسم وهى زيادة التمثيل الغذائى وفقدان الوزن

وفقا لتقرير نشره الموقع الهندى "بولد سكاى" فإنه بالنسبة لفيتامين (ب) فهو يساعد على ارتفاع عملية التمثيل الغذائى، مما يجعل فقدان الوزن أكثر سهولة، وتشمل الأطعمة الغنية بفيتامين ب، الفول والبيض واللبن والعدس و الموز واللحوم الخالية من الدهون والبطاطا والحبوب الكاملة

وحسب التقرير أن نقص فيتامين (د) فى الجسم لزيادة الوزن لدى البالغين، ومن أجل تعزيز عملية التمثيل الغذائى، فمن الضرورى التأكد من المستويات الطبيعية لفيتامين (د) فى الجسم، ومن الممكن العثور عليه فى صفار البيض، واللبن، والحبوب الكاملة والأسماك مثل السلمون والتونة والسردين

أما بالنسبة لفقر الدم فإنه يؤدى

إلى انخفاض مستويات الطاقة، والضعف والتعب، كما أنه يساعد على حمل الأكسجين إلى جميع أجزاء الجسم ويساعد أيضا العضلات على حرق الدهون، والمصادر الغنية بالحديد هى الفول، والأسماك واللحوم الخالية من الدهون والسبانخ