فيتامين ب - يسرع عمليات التمثيل الغذائي ، ويعزز إنتاج المزيد من الطاقة ، وبالتالي يمنع الدهون والكربوهيدرات من دخول الجسم من التحول إلى دهون تحت الجلد.