



تغذیه نامناسب باعث ریزش مو می‌شود

یک متخصص پوست و مو اظهار داشت: مو به طور مرتب در حال رشد است و تغذیه مناسب نقش به‌سزایی در رشد و سلامت آن دارد.

یک متخصص پوست و مو اظهار داشت: مو به طور مرتب در حال رشد است و تغذیه مناسب نقش به‌سزایی در رشد و سلامت آن دارد.

دکتر حبیب انصاری کمبود ویتامین‌ها و عناصر مختلف را از مهمترین دلایل ریزش مو دانست و افزود: #171؛ رژیم‌های سریع که با کاهش سریع وزن، کمبود ویتامین‌ها و عناصر مختلف همراه است باعث اختلال در رشد و شادابی مو می‌شود.»

این متخصص پوست و مو تصریح کرد: #171؛ پروتئین در رشد مو اهمیت بالایی دارد و حذف آن از رژیم غذایی به سلامت مو آسیب جدی وارد می‌کند.»

این استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: #171؛ کم‌خونی و فقر آهن باعث ریزش مو می‌شود و به همین منظور مواد غذایی حاوی آهن و اسید فولیک باید در دستور غذایی افراد قرار گیرد.»

وی ادامه داد: #171؛ عناصر مس، روی و ویتامین‌های گروه B از جمله موادی هستند که در رشد و سلامت مو مؤثر بوده و باید به طور متعادل مصرف شوند.»

انصاری اظهار داشت: #171؛ کم‌کاری و پرکاری تیروئید و اختلال در ترشح هورمون‌های جنسی نیز ریزش مو را به همراه دارد.

www.salamatnews.ir