



تغذیه نامناسب، مهمترین علت نازک شدن تارهای موی سر

دبیر انجمن متخصصین پوست ایران با بیان اینکه تغذیه نامناسب مهمترین علت نازک شدن تارهای موی سر است گفت: «برای داشتن موهای سالم و زیبا داشتن تغذیه مناسب با انواع پروتئین ها و ویتامین ها اهمیت ویژه ای دارد»

دبیر انجمن متخصصین پوست ایران با بیان اینکه تغذیه نامناسب مهمترین علت نازک شدن تارهای موی سر است گفت: «171#& برای داشتن موهای سالم و زیبا داشتن تغذیه مناسب با انواع پروتئین ها و ویتامین ها اهمیت ویژه ای دارد» دکتر محمد گلشنی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «171#& موی سر هر روز در حال رشد و تکثیر است و موهای سالم به صورت 1 سانتیمتر رشد دارد که این رشد موها بستگی به افراد دارد اما می توان گفت که موهای افراد سالم بسته به ارث در حالت عادی اشان باید یک سانتیمتر رشد داشته باشد.»

وی در مورد دلیل نازک شدن تارهای موی سر برخی افراد گفت: «171#& اولین علت این مورد را می توان نداشتن تغذیه صحیح دانست، بخصوص میزان پروتئین دریافتی در افراد باید به مقدار مناسبی باشد تا این پروتئین وارد دستگاه گوارش شده و تبدیل به آنزیم و تبدیل به ترکیبات قابل جذب که همان آمینو اسیدها هستند شده و تبدیل به پروتئین شود.» دبیر انجمن متخصصین پوست ایران در ادامه اظهار داشت: «171#& وجود ویتامین ها برای تکثیر سلولی بسیار ضروری است و آهن و روی از دیگر عناصر ضروری برای رشد و سلامت موها محسوب می شوند، همچنین بیوتین در رشد مو بسیار موثر است البته وجود ویتامین هایی مثل ویتامین A،B،K هم برای رشد سلولی مو لازم هستند.»

وی در مورد عوامل موثر در نازک شدن تارهای مو گفت: «171#& تغذیه نامناسب، کمبود روی و آهن بخصوص در خانم ها، بیماری هایی نظیر تب های طولانی، اعمال جراحی که با همراه با بیهوشی هستند، استرس های شدید روحی، داروهایی که از تکثیر سلولی جلوگیری می کنند مثل داروهای ضد سرطان، رادیوتراپی، بیماری های سیستمیک مثل کم کاری و پرکاری تیروئید در نازک شدن تارهای موی سر و ریزش آن نقش دارند.»

دکتر گلشنی تاکید کرد: «171#& برای داشتن موهای سالم و زیبا داشتن تغذیه مناسب با انواع پروتئین ها و ویتامین ها اهمیت ویژه ای دارد، همچنین افراد توجه داشته باشند در صورتی که روزانه به شستشوی موهای خود می پردازند باید از شامپوهایی استفاده کنند که قدرت پاک کنندگی کمتری داشته و از صابون هایی با PH اسیدی استفاده نمایند.»

وی تصریح کرد: «171#& تمام شامپوها و محصولات که تبلیغ می شود و گفته می شود که حاوی پروتئین و ویتامین ها هستند و موجب رشد مو می شوند جنبه تبلیغاتی دارد چرا که موهای خارج از بافت پوست، مرده هستند و باعث تقویت و رشد مو نمی شوند و بنابراین کار این شامپوها تنها شستشوی موها است.»