



دلایل تغذیه ای سفید شدن مو

فولیکول موی انسان روی پوست سر قرار دارد که روزانه تقریباً 35 میلی متر کرک مو تولید می کند. بدون توجه به اندازه آن، تنها حجم کوچکی از این سلول ها در پایه فولیکول (ماتریکس)، بافت زایا تولید می کنند. سپس پروتئین های کمپلکس بالای فولیکول از آن منشاء می گیرند.

فولیکول موی انسان روی پوست سر قرار دارد که روزانه تقریباً 35 میلی متر کرک مو تولید می کند. بدون توجه به اندازه آن، تنها حجم کوچکی از این سلول ها در پایه فولیکول (ماتریکس)، بافت زایا تولید می کنند. سپس پروتئین های کمپلکس بالای فولیکول از آن منشاء می گیرند.

با رشد مو، داخل هر فولیکول مو، تقسیم سلولی ماتریکس و سنتز پروتئین های ساختمانی مو ادامه می یابد.

گاهی به علل مختلف، رشد مو به کلی متوقف می گردد. در این دوره، بخش اعظمی از ریشه مو و سلول های باقیمانده فولیکول وارد مرحله نازایی می شوند.

با بهبود وضعیت تغذیه، دوره خواب سلول های مو کاهش می یابد، ریشه مو بازسازی می شود و مو دوباره رشد می کند.

چرخه های رشد هر فولیکول شامل ایجاد و تخریب ساختار مو می باشد. بعد از دوره استراحت، موی جدید از مواد خام ساخته می شود و هر فولیکول مو وارد مرحله تکثیر می گردد که باید در این فاصله زمانی بسیاری از نیازهای متابولیک فولیکول مو تامین شود و گرنه مو به رشد مطلوب خود نخواهد رسید. این بدان معنی است که درشت مغذی ها، ویتامین ها و مواد معدنی خاص باید به میزان کافی برای رشد مو در اختیار بدن قرار گیرند.

پیری پوسته سر

تغییرات قابل توجهی در مرحله پیر شدن پوسته سر و فولیکول های مو رخ می دهد. از آن جمله می توان به فرایندهای متابولیک در ساختار چربی زیر پوسته سر و میزان عروق تغذیه کننده فولیکول های مو اشاره کرد که با افزایش سن از نوزادی تا سالمندی به تدریج کاهش می یابد.

با افزایش سن، خط رویش موها به تدریج عقب رانده می شود و موها نازک تر و خاکستری رنگ می شوند. حتی در مردان جوان نیز ممکن است پیری موها به شکل طاسی سر همراه با سفید شدن موها ظاهر گردد. این تغییرات در نتیجه ارتباط هورمون های جنسی مردانه با مواد ژنتیکی فولیکول های موی سر می باشد که از فردی به فرد دیگر متفاوت است، اما به طور کلی در یک فرد سالمند، تعداد رگ های تغذیه کننده فولیکول ها کاهش می یابد که به شکل کاهش جریان خون به موها ظاهر می شود. در نتیجه، مواد مغذی کمتری به ماتریکس فولیکول مو می رسد و علائم پیری و سفید شدن مو پدیدار می گردد. با تامین مواد مغذی شامل ویتامین ها، مواد معدنی و اسیدهای آمینه می توانیم روند پیری و تخریب ساختار مو را به تاخیر بیندازیم.

مهمترین ویتامین های موثر در رشد و نمو مو به شرح زیر می باشند:

1- ویتامین A

ویتامین A، آنتی اکسیدانی است که به تولید ترشحات چربی بر پوسته سر کمک می کند. منابع خوب این ویتامین، روغن کبد ماهی، شیر، پنیر، گوشت، تخم مرغ، کلم بروکلی، اسفناج، کلم برگ، زردآلو، هلو و هویج می باشد. دوز روزانه 5000 واحد ویتامین A توصیه می شود، اما به خاطر داشته باشید که دریافت بیش از حد این ویتامین، به ویژه بالای 25 هزار واحد سمی است و موجب عوارض نامطلوب، مانند ریزش شدید مو و سایر عوارض سلامتی می گردد.

2- ویتامین C

ویتامین C آنتی اکسیدانی است که حفاظت از پوست و موی سالم را بهبود می بخشد. منابع خوب این ویتامین شامل مرکبات، آناناس، گوجه فرنگی، کیوی، طالبی، فلفل دلمه ای، سیب زمینی آب پز و سبزیجات با برگ تیره می باشد. دوز توصیه شده روزانه 60 میلی گرم می باشد و مصرف مقدار بسیار بیشتر از آن عوارض جدی گوارشی و کلیوی مانند سنگ کلیه را به دنبال دارد.

3- ویتامین E

ویتامین E، آنتی اکسیدان شناخته شده ای است که گردش خون در پوسته سر را بهبود می بخشد. منابع مناسب ویتامین E عبارتند از: روغن جوانه گندم، دانه سویا، دانه های خام گیاهی، آجیل، سبزیجات با برگ تیره و لوبیاها. دوز توصیه شده روزانه 400 واحد می باشد که زیاده روی در دریافت آن می تواند منجر به افزایش فشار خون و کاهش قابلیت انعقاد خون شود.

افرادی که تحت درمان با داروهای ضد فشار خون یا ضد انعقاد خون هستند، باید قبل از مصرف مکمل های غذایی با پزشک خود مشورت کنند.

4- ویتامین B3

نیاسین یا ویتامین B3، گردش خون پوسته ی سر را افزایش می دهد. منابع آن شامل ماهی، مرغ، بوقلمون، گوشت قرمز و جوانه گندم می باشد. دوز روزانه پیشنهادی، 15 میلی گرم است که بیشتر از آن موجب گرگرفتگی، سرخی و برافروختگی می شود که در اثر رقیق سازی سلول های خونی رخ می دهد.

5- ویتامین B5

اسید پانتوتیک از کاهش موها و سفید شدن آن ها پیشگیری می کند. از منابع غنی آن می توان به گوشت عضلات، زرده تخم مرغ و غلات با پوسته اشاره کرد.

به طور کلی در یک فرد سالمند، تعداد رگ های تغذیه کننده ی فولیکول ها کاهش می یابد که به شکل کاهش جریان خون به موها ظاهر می شود. در نتیجه، مواد مغذی کمتری به ماتریکس فولیکول مو می رسد و علائم پیری و سفید شدن مو پدیدار می گردد

6- ویتامین های B6 و B12

ویتامین B6 از ریزش موها پیشگیری می کند و تولید ملانین در فولیکول موها را افزایش می دهد که بدین ترتیب رنگ مو را حفظ می نماید. ویتامین B12 همراه با ویتامین B6، اثر مطلوبی بر حفظ موی سالم و شاداب دارد. منابع خوب ویتامین B6، عبارتند از: دانه ها، غلات، جگر، قلوه و گوشت های دیگر. منابع غذایی ویتامین B12 عمدتاً غذاهای حیوانی می باشند.

7- بیوتین

بیوتین تولید کراتین در مو را افزایش می دهد و از رنگ پریدگی و شکنندگی مو جلوگیری می نماید. منابع بیوتین شامل غلات دانه کامل، زرده تخم مرغ، برنج، شیر و مخمرها می باشد.

8- اینوزیتول و کولین

اینوزیتول از سلامت فولیکول های مو حفاظت می کند که منابع مفید آن عبارتند از: جگر، مرکبات، مخمرها و غلات دانه کامل.

کولین در متیلاسیون تیامین و اسید تیامیدیک حائز اهمیت می باشد که این مواد در ماتریکس فولیکول، نقش مهمی را بر عهده دارند. عدم وجود کولین در رژیم غذایی موجب عدم پیگمانتاسیون مو و رنگ پریدگی آن می شود. از منابع مناسب کولین می توان به جگر، سویا، کاهو، گل کلم، کلم پیچ و جو دو سر اشاره کرد.

9- اسید فولیک

اسید فولیک یا ویتامین B9 نقش مهمی در سنتز اسیدهای نوکلئیک در فولیکول های مو دارد و سنتز پروتئین های مو در حضور آن انجام می گیرد. در صورتی که رژیم غذایی کمبود اسید فولیک داشته باشد، علاوه بر علائم عصبی، ریزش مو افزایش می یابد.

اثرات منفی کمبود اسید فولیک در رژیم های غذایی با کمبود ویتامین C و آهن تشدید می شود و موی فرد، رنگ پریده، زمخت و کوتاه می گردد. منابع غنی اسید فولیک عبارتند از: اسفناج، کلم بروکلی، سیب زمینی، غلات دانه کامل و حبوبات خشک.