

علت نازك شدن تار مو

موها در زیبایی افراد نقش بسزایی دارد و کسی نیست که از ریزش، سفید شدن یا نازک شدن تارهای مویش نگران نباشد. اکثر افراد وقتی می بینند موهای شان می ریزد به سراغ متخصص پوست و مو می روند تا از پیشرفت آن جلوگیری کنند یا اگر بشود موهای از دست رفته را باز یابند.



موها در زیبایی افراد نقش بسزایی دارد و کسی نیست که از ریزش، سفید شدن یا نازک شدن تارهای مویش نگران نباشد. اکثر افراد وقتی می بینند موهای شان می ریزد به سراغ متخصص پوست و مو می روند تا از پیشرفت آن جلوگیری کنند یا اگر بشود موهای از دست رفته را باز یابند.

ریزش مو بین 50 تا 100 تار در روز طبیعی است، ولی بیش از این مقدار نیاز به بررسی دارد. علل فراوانی برای ریزش مو وجود دارد که استرس، اضطراب، برخی داروها مانند رقیق کننده های خون، مصرف بیش از حد ویتامین A، قرص های ضد بارداری و ضد افسردگی ها، برخی عفونت ها، مشکلات هورمونی، فقر ویتامین ها و مواد معدنی از آن جمله هستند.

نازک شدن تارهای مو هم در کنار ریزش، یکی از مشکلات شایع مو است. ولی علت این پدیده چیست؟ پزشکان علت های گوناگونی برای آن ذکر کرده اند که یکی از قابل قبول ترین آن ها به رژیم غذایی و کمبود ویتامین ها و مواد معدنی مربوط می شود. در بسیاری از اوقات این پدیده به خاطر نبود مواد غذایی مناسب در رژیم غذایی است و گاهی اوقات هم بدن فرد نمی تواند مواد مغذی لازم را جذب کند. به هر حال این پزشک متخصص است که می تواند علت را به درستی شناسایی و برای رفع آن اقدام کند. اگر با چنین مشکلی رو به رو هستید از خود درمانی پرهیز کنید و حتما با پزشک متخصص مشورت کنید. در این جا به پاره ای از مشکلات مربوط به تغذیه اشاره می شود:

فقر آهن

یکی از شایع ترین علل ریزش و نازک شدن موها در زنانی که پیش از سن یائسگی هستند، فقر آهن است که ناشی از ناکافی بودن ذخایر آهن در بدن می باشد. این مشکل در زنانی که در سن یائسگی قرار دارند، کمتر از زنان در سن باروری دیده می شود. پژوهشی که توسط دانشمندان فرانسوی به مدت هشت سال روی 13 هزار فرد سالم و 7 هزار و 886 زن انجام شد، اثرات دوز مشخصی از آنتی اکسیدان به صورت روزانه را بررسی کرد و نشان داد که فقر آهن یکی از دلایل اصلی ریزش مو در افراد است. داده های مربوط به 3 هزار و 759 زن نشان داد که 48 درصد آن ها مبتلا به فقر آهن هستند. این رقم در بین زنان یائسه برابر 23 درصد بود؛ چرا که از دست دادن آهن عمدتاً به خاطر خون ریزی های ماهانه است. در واقع، زنانی که مبتلا به ریزش موی شدید بودند، میزان ذخایر آهن بدن شان از ذخایر آهن بدن زنانی که فقر آهن نداشتند کمتر بود. برای رفع این مشکل استفاده از غذاهایی که حاوی آهن هستند، بسیار مفید است. این مواد عبارت هستند از: جگر، گوشت قرمز، عدس، لوبیا، اسفناج، کشمش و آلو. به خاطر داشته باشید که بدون تجویز پزشک و اندازه گیری سطح آهن خون تان نباید از مکمل های آهن استفاده کنید. وجود مقادیر زیاد آهن در بدن می تواند به تعدادی از اعضا مانند قلب، کبد و پانکراس (لوزالمعده) آسیب بزند و حتی باعث ریزش مو شود.

پروتئین ناکافی

برخی از گیاه خواران که مواد غذایی حاوی پروتئین را از رژیم غذایی خود حذف می کنند یا کسانی که عادات غذایی نادرست و غیر طبیعی دارند، در معرض ابتلا به سوء تغذیه ی ناشی از دریافت ناکافی پروتئین هستند. در این حالت رشد موها متوقف و سپس ریزش موی شدید شروع می شود. برای پیشگیری از بروز این حالت باید به میزان کافی غذاهای حاوی پروتئین مصرف کرد. محققان اروپایی ثابت کرده اند که پروتئین موجود در سویا باعث تقویت موها می شود و رشد آن را تحریک می کند. در یک مطالعه ثابت شد که مصرف کافی سویا رشد موها را به اندازه 15 درصد افزایش می دهد پنیر سویا (توفو) و شیر سویا منابع غنی پروتئین هستند. از دیگر منابع حاوی پروتئین می توان به پنیر کم چرب، تخم مرغ، ماهی، لوبیا و ماست اشاره کرد.

کمبود سیلیس

بدن ما سیلیس را به کلاژن تبدیل می کند که در موها، عضلات و ناخن ها یافت می شود. مهم ترین علامت کمبود سیلیس حساسیت

به سرما است. چنین فردی همیشه، حتی در فصول گرم سال هم احساس سرما می کند. دیگر نشانه ها عبارت هستند از: چین و چروک، نازک شدن و ریزش مو، رشد کم استخوان ها و شکنندگی ناخن ها. سیلیس در مواد غذایی چون پوست سیب زمینی، فلفل سبز و قرمز، خیار و لوبیا وجود دارد. سیب، پرتقال، گوجه فرنگی، گیلاس، کشمش، بادام، بادام زمینی، کلم خام، پیاز، هویج، کدو تنبل، ماهی، عسل، جوی دو سر، غلات با فیبر بالا، مغزها و دانه ها نیز منابع خوب سیلیس هستند، تحقیقات نشان داده که جبران کمبود سیلیس در این بیماران از شدت ریزش موی آن ها می کاهد. ثابت شده که افزودن سیلیس ارگانیک به شامپو در پیشگیری از طاسی موثر است و موجب رشد موهایی سالم تر و قوی تر می شود.

فقر روی

کمبود روی در بدن یکی از علل عمده ی ریزش مو و نازک شدن موها است و بدون وجود روی و دیگر مواد معدنی مشابه، ریشه ی مو تضعیف شده، موها می شکنند و رشد آن ها کند می شود. روی باعث می شود که بافت جدید رشد کند، سرعت رشد بافت های جدید افزایش یابد و بافت های آسیب دیده بهتر ترمیم شوند. همان طور که کمبود روی باعث ریزش مو و نازک شدن تارهای مو می شود، افزایش بیش از حد این ماده معدنی نیز موجب ریزش مو می گردد؛ به همین دلیل است که باید پیش از مصرف هر گونه مکمل ویتامین یا مواد معدنی با پزشک مشورت کنید. در ضمن، مصرف مکمل روی بیش از مدت لازم همچنین عوارضی دارد؛ چرا که بالا بودن بیش از حد روی در بدن، از جذب دیگر مواد معدنی که در سلامت موها دخالت دارند، جلوگیری می کند.

کمبود ویتامین های گروه B

یکی دیگر از موادی که کمبود آن در بدن به ریزش مو منجر می شود، ویتامین های گروه B هستند و در این بین ویتامین B6، بیوتین، اینوزیتول و فولیک اسید مهم تر از بقیه است. بیوتین نوعی از ویتامین B است که در غذاهایی چون جگر و تخم مرغ وجود دارد. این ماده نه تنها در رشد موهایی جدید موثر است، بلکه در حفظ سلامت پوست و ناخن ها هم نقش قابل توجهی دارد. اما برای دریافت 5 میلی گرم بیوتین که برای سلامت موها و ناخن ها لازم است، باید حجم زیادی جگر و تخم مرغ بخورید. خوردن یک مکمل بیوتین می تواند بدون دریافت کالری اضافی، نیاز بدن شما به این ماده را تامین کند.

رژیم های نادرست

میزان کالری دریافتی زیر 1800 در روز به سلامت موها آسیب می رساند. یک رژیم افراطی که در آن، فرد از بسیاری از غذاها محروم می شود و کالری دریافتی به صورت غیر علمی کاهش می یابد، باعث سوزاندن چربی ها نمی شود، بلکه عضلات را تحلیل برده و سلامت پوست، ناخن و موها را به خطر می اندازد. زمانی که بدن می خواهد مواد غذایی و ویتامین ها را بین ارگان های مختلف بدن تقسیم کند، به موها و ناخن ها کمترین اهمیت را می دهد؛ چرا که این اعضا برای ادامه ی حیات ضروری نیستند. به همین دلیل حتی پس از رها کردن چنین رژیم هایی، تا ماه ها و حتی سال ها موها آسیب دیده باقی خواهند ماند. دیگر ارگان ها مانند کبد و کلیه ها نیز در رژیم های نادرست و غیر علمی بیش از بقیه ی اعضا تحت تاثیر قرار می گیرند.