



به این توصیه ها عمل کنید تا موها پتان سفید نشود

آیا می‌توان نسخه‌ای پیشنهاد کرد که موهای سفید را به موهای سیاه و شفاف تبدیل کند؟ آیا اساساً این فرآیند برگشت‌پذیر است یا خیر؟

سلامت نیوز: آیا می‌توان نسخه‌ای پیشنهاد کرد که موهای سفید را به موهای سیاه و شفاف تبدیل کند؟ آیا اساساً این فرآیند برگشت‌پذیر است یا خیر؟

در سال‌های نه چندان دور سفیدی مو فقط در افراد مسن مشاهده می‌شد، اما امروزه فراوان می‌بینیم که برخی جوانان موهای سفید زیادی در سر خود دارند. علت این زودرس بودن چیست؟ آیا می‌توان آن را به نوع تغذیه نسبت داد؟ آیا مصرف انواع و اقسام شامپوها و مواد تقویت‌کننده موضعی تأثیری بر بهبود این وضعیت دارد؟

پروتئین

رنگ مو بیشتر تحت تأثیر ژنتیک است، اما در برخی موارد مسائل تغذیه‌ای نیز منجر به تغییر رنگ مو می‌شوند. مثلاً یکی از علائم و نشانه‌های سوء تغذیه پروتئین که به مدت طولانی فرد را درگیر کرده باشد تغییر در رنگ مو و به عبارتی پرچمی شدن موها است. در این اختلال، کاهش تولید ملانین در ملانوسیت‌ها باعث می‌شود رنگ مو، روشن‌تر شود و در یک تار مو، بخش‌های تازه روپیده شده روشن‌تر از قسمت‌های قبلی باشد. در این گونه موارد بهبود تغذیه فرد از لحاظ پروتئین می‌تواند رنگ مو را به حالت طبیعی تغییر دهد.

بیماری سلیاک

یکی دیگر از بیماری‌هایی که با رنگ مو نیز در ارتباط است، بیماری سلیاک یا عدم تحمل گلوتن می‌باشد که به دلیل مشکلات دستگاه گوارش، جذب مواد مغذی محدود شده و رنگ مو زودتر به خاکستری و سفید شدن می‌گراید.

تیروزین

تیروزین نیز اسید آمینه‌ای است که به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود. این اسید آمینه پیش‌ساز ملانین است و همان طور که ذکر شد ملانین مسئول رنگ پوست و مو می‌باشد. با دریافت کافی پروتئین شامل انواع گوشت‌ها، لبنیات، تخم‌مرغ، آجیل و حبوبات می‌توان نیاز به پروتئین و اسید آمینه تیروزین را تأمین نمود و موهایی سالم‌تر داشت.

نکته مهم

مهم‌ترین نکته که باید به آن اشاره کرد این است که اصولاً مو که بافتی ضمیمه بافت پوست می‌باشد مثل تمام بافت‌ها و سلول‌های بدن دریافت مواد مغذی خود را از طریق جریان خون به انجام می‌رساند و تغذیه مو به صورت موضعی و خارجی امکان‌پذیر نیست، بنابراین تبلیغاتی که در خصوص انواع شامپوها و تقویت‌کننده‌های موضعی می‌باشند، چیزی جز بازاریابی‌های فریبنده نیست.

از آنجا که یکی از علل زمینه‌ساز سفیدی مو استرس اکسیداتیو و حملات رادیکال‌های آزاد می‌باشد، استفاده از مواد مغذی آنتی‌اکسیدان نظیر ویتامین‌های E و C نیز می‌تواند از سفیدی زودرس موها پیشگیری کند.

در محل پایه تارهای مو که در پایین‌ترین لایه پوست سر واقع شده‌اند، سلول‌هایی به نام ملانوسیت وجود دارد. ملانوسیت‌ها رنگ‌دانه‌هایی هستند که رنگ ملانین را تولید می‌کنند. رنگ‌های مختلف موی سر بستگی به آنزیمی دارد که در ساخت ملانین مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مس

از بین مواد مغذی، مس یکی از املاحی است که وجود آن برای تولید ملانین ضروری می‌باشد. در واقع آنزیم تیروزیناز که اسید آمینه تیروزین را در سلول‌های ملانوسیت به ملانین تبدیل می‌کند، یک پروتئین مس‌دار است و در صورتی که کمبود مس وجود داشته باشد، در فعالیت آنزیم نامبرده و ایجاد رنگدانه سیاه ملانین اختلال حاصل می‌شود.

مس در جگر، کاکائو، قارچ، سبزی‌های برگ سبز، غلات سبوس‌دار، آجیل و گوشت بیشتر از مواد غذایی دیگر یافت می‌شود.

آنتی‌اکسیدان‌ها

از آنجا که یکی از علل زمینه‌ساز سفیدی مو استرس اکسیداتیو و حملات رادیکال‌های آزاد می‌باشد، استفاده از مواد مغذی آنتی‌اکسیدان نظیر ویتامین‌های E و C نیز می‌تواند از سفیدی زودرس موها پیشگیری کند. منابع این ویتامین‌ها شامل مرکبات، آناناس، گوجه‌فرنگی، کیوی، فلفل دلمه‌ای، سبزیجات برگ سبز، جوانه گندم و آجیل می‌باشد.

جمع‌بندی

بنابراین برای اینکه موهای سالمی داشته باشید، باید به تغذیه خود توجه کنید و با مصرف انواع متنوع از هر یک از گروه‌های غذایی مواد مغذی مورد نیاز بدن خود را تأمین و از سفیدی زودرس موها جلوگیری کنید، اما تاکنون دارو یا غذایی مشخص نشده که رنگ موهای سفید را تغییر داده و به روز اول برگرداند، بنابراین همان‌طور که عنوان شد، تبلیغاتی این‌چنینی، دروغ‌های واهی بیش نیستند.

ضمناً به غیر از ژنتیک و تغذیه، استرس و مصرف دخانیات نیز تأثیر قابل توجهی در سفیدی زودرس موها دارند که می‌توان با استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی و پرهیز از مصرف دخانیات و به جای آن افزایش مصرف میوه و سبزی، سلامت عمومی خود را بهبود بخشید و در کنار آن، از داشتن موهای سالم نیز بهره برد.

منبع: ماهنامه دنیای تغذیه