

غذاهای مناسب برای رشد مو

رژیم غذایی غنی از سیلیس، کلسیم و آهن از ریزش مو جلوگیری می‌کند یا آن را کاهش می‌دهد.



رژیم غذایی غنی از سیلیس، کلسیم و آهن از ریزش مو جلوگیری می‌کند یا آن را کاهش می‌دهد.

سبزیجات سبز برگی شکل بخصوص سبزیجات دریایی، منبع غذایی خوبی از املاح هستند. جوی خام منبع خوبی از سیلیس است. برگه میوه‌ها و آب آلبالو منبع غنی از آهن هستند. نازک شدن یا ریزش مو در زنان می‌تواند در اثر یک مشکل گوارشی مثل کمبود اسید معده باشد یا می‌تواند در اثر کمبود پروتئین، روی و سایر موادمغذی باشد.

مصرف دو قرص ACIDOPHILUS (قرص‌های اسیدی) بعد و بین وعده‌های غذایی برای مدت دو ماه در کاهش ریزش مو مؤثر و مفید است (4 تا 6 عدد قرص روزانه).

البته مصرف هر گونه قرص یا دارویی باید تحت نظر پزشک باشد و از مصرف خودسرانه آنها جداً خودداری کنید.

ریزش مو در مردان با مصرف رژیم غذایی کم چرب کاهش می‌یابد. دانشمندان معتقدند در طی دوران بلوغ با افزایش مقدار هورمون تستوسترون (هورمون مردانه) در مردان، احتمال طاسی سر افزایش می‌یابد. رژیم غذایی پرچرب و مصرف زیاد گوشت مقدار تستوسترون را افزایش می‌دهد که روی فولیکول‌های مو (پیاز مو) تأثیر می‌گذارد.

به عنوان مثال در زمان‌های گذشته در کشور ژاپن، به دلیل مصرف غذاهای کم چرب و سالم، طاسی سر در مردان کم بوده است. ولی در حال حاضر به دلیل مصرف غذاهای پرچرب و آماده، طاسی مردان افزایش یافته است.

شاید مصرف غذاهای کم چرب ریزش مو را متوقف نکند، ولی آن را کاهش می‌دهد.

کم خونی یکی از علل اصلی ریزش مو است. غذاهای غنی از آهن مثل جگر، انواع گوشت، غلات سبوس‌دار، سبزیجات سبز برگی شکل مثل اسفناج، تخم‌مرغ، خرما و کشمش را زیاد مصرف کنید. البته در دوران بارداری نباید بیش از یک بار در هفته جگر مصرف کرد، زیرا جگر یکی از منابع غنی ویتامین A است که با مصرف بیش از حد آن در دوران بارداری، مادر دچار هایپرویتامینوز A (مسمومیت با ویتامین A) می‌شود و این مسمومیت باعث ایجاد اختلالات صورت، استخوان و مغز در نوزاد می‌گردد.

بیشتر ساختمان مو از پروتئین تشکیل شده است. برای تسریع رشد مو، رژیمی غنی از پروتئین مصرف کنید. این رژیم شامل جگر گوساله، مخمر و جوانه گندم است. این مواد غذایی غیر از پروتئین، حاوی مقادیر زیادی ویتامین‌های گروه B هستند که برای رشد مو لازم هستند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد پروتئین سویا مو را تقویت می‌کند و رشد آن را افزایش می‌دهد. سایر منابع غنی از پروتئین شامل تخم‌مرغ، پنیر کم چرب، شیر، ماست، ماهی، حبوبات و مخمر است.

سیلیس یکی دیگر از مواد مغذی مهم در حفظ سلامتی مو است که ریزش مو را کاهش می‌دهد. بعنوان مثال سیلیس اضافه شده به شامپو از طاسی سر جلوگیری می‌کند، رشد مو را افزایش می‌دهد و باعث درخشش و استحکام مو می‌شود. حتی بعضی گفته اند ریزش مو را متوقف می‌کند. استفاده از شامپوی حاوی سیلیس باعث رشد مجدد موهای ریخته شده می‌شود.

منابع غذایی سیلیس شامل: پوست سیب‌زمینی، فلفل سبز، فلفل قرمز، خیار، جوانه حبوبات مثل جوانه لوبیا است.

ویتامین C، جذب آهن را در بدن افزایش می‌دهد. پس به مقدار کافی میوه و سبزی مصرف کنید.

ویتامین E نیز برای رشد مو لازم است. پس در برنامه غذایی روزانه خود از منابع غذایی آن استفاده کنید که شامل آجیل، دانه‌های خوراکی و روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون است.

اگر ریزش مو به دلیل کم کاری تیروئید است، منابع غذایی حاوی ویتامین A و ید را به مقدار بیشتری مصرف کنید که شامل هویج ، اسفناج، روغن دانه ها مثل روغن تخم کتان، گردو و تخمه کدو و نمک یددار است. اگر دچار کمبود ید هستید، شلغم ، کلم ، خردل، سویا، بادام زمینی و ارزن را مصرف نکنید.

* توجه:

مصرف بیش از حد ویتامین A باعث ریزش مو می شود.