



توجه به هرم غذایی در کاهش ریزش مو موثر است

توجه به هرم غذایی در کاهش ریزش مو موثر است ...

توجه به هرم غذایی در کاهش ریزش مو موثر است

ویتامینه کردن پوست و مو ، ناخن ها بر رویش و ریزش آنها هیچ تاثیری ندارد و استفاده از مغزها ، غذاهای دریایی و توجه به هرم غذایی در کاهش و روند ریزش مو موثر است.

دکتر مجید اسداللهی متخصص پوست و مو در گفت‌وگو با ایسنا، گفت : تغذیه یکی از فاکتورهایی است که در رویش و ریزش مو دخیل است، مو و ناخن‌ها برای رویش به مواد معدنی احتیاج دارند که آن را از طریق سیستم گردش خون مهیا می کنند.

وی تأکید کرد: ویتامینه کردن پوست، مو و ناخن‌ها بر رویش و ریزش آنها تأثیر خاصی ندارد.

متخصص پوست و مو گفت: یکی از عناصر مهم که در ریزش و رویش مو مداخله دارد عنصر روی است و اگر فرد واقعا دچار کمبود روی باشد دریافت آن در جلوگیری از ریزش مو موثر خواهد بود اما با خوردن خودسرانه مکمل ها فرد به دوز بالای روی عادت می کند و در صورت مصرف نکردن دچار کمبود کاذب می شود.