



موی سالم در بدن سالم است

تغذیه سالم یکی از اصلی‌ترین عوامل تقویت و رشد و در نتیجه داشتن موهایی سالم و زیباست. سلول‌های رشددهنده مو برای داشتن عملکرد مطلوب به برخی مواد غذایی خاص نیاز دارند که در صورت نبود آنها، کیفیت مو کاهش یافته و ریزش آن تشدید می‌شود.

جام جم آنلاین: تغذیه سالم یکی از اصلی‌ترین عوامل تقویت و رشد و در نتیجه داشتن موهایی سالم و زیباست. سلول‌های رشددهنده مو برای داشتن عملکرد مطلوب به برخی مواد غذایی خاص نیاز دارند که در صورت نبود آنها، کیفیت مو کاهش یافته و ریزش آن تشدید می‌شود. در ادامه به بررسی چند غذای سالم که می‌تواند سلامت موها را در پی داشته باشد، می‌پردازیم.

1- شیر و مواد لبنی

انواع لبنیات کم چرب مواد مورد نیاز برای رشد مو را تامین می‌کند. موادی نظیر ماست و برخی انواع پنیر از بهترین منابع تامین پروتئین‌های مورد نیاز برای تقویت مو است.

2- ماهی

ماهی‌های چرب نظیر قزل‌آلا به علت داشتن اسیدهای چرب نظیر امگا 3 می‌تواند از ریزش مو جلوگیری کند.

ماهی منبع خوبی از آهن و ویتامین B12 است که برای سلامت پوست و مو ضرورت دارد. بخشی از آهن مصرفی ما جذب بدن می‌شود و بخشی دیگر نیز در فولیکول مو ذخیره می‌شود.

در صورت کمبود آهن در بدن، این منابع ذخیره‌شده در مو، مورد مصرف قرار گرفته و به این شکل به سلامت موها آسیب وارد می‌شود.

3- غلات سبوس‌دار

انواع محصولات که از غلات سبوس‌دار درست می‌شوند (نظیر نان و ماکارونی سبوس‌دار) دارای روی، ویتامین‌های گروه B و نیز آهن است. عنصر روی، تنظیم هورمون‌هایی را که بر رشد و کیفیت مو موثر هستند به عهده دارد. وجود مقدار کافی از این عنصر در برنامه غذایی می‌تواند تضمین‌کننده سلامت مو باشد.

4 - آجیل و خشکبار مغزدار

گردو، فندق و بادام از منابع اصلی تامین روی هستند. عنصر مفید دیگری که در گردو موجود است، سلنیوم است. این عنصر برای سلامت پوست سر موثر بوده و در نتیجه سبب کاهش احتمال بروز شوره سر می‌شود.

افزودن اندکی خشکبار مغزدار به برنامه غذایی روزانه ضمن تاثیر مثبت بر سلامت عمومی بدن، به حفظ شادابی و سلامت موها نیز کمک می‌کند.

5 - انواع لوبیا

انواع لوبیا نه تنها دارای مقادیر قابل توجهی آهن و روی است، پروتئین فراوانی نیز دارد که در شکل‌گیری ساختار مو موثر است. لوبیا همچنین دارای بیوتین (نوعی ویتامین B) نیز است که سبب جلوگیری از شکستگی موها می‌شود.

6 - هویج

با این که مصرف هویج برای خیلی‌ها تداعی‌کننده سلامت چشم و بینایی است، اما سودمندی آن تنها به این بخش محدود نمی‌شود و برای موها نیز از اهمیت خاصی برخوردار است. ویتامین A موجود در هویج سبب درخشش موها و نیز حفظ چربی طبیعی آنها و

7 - تخم‌مرغ

همان طور که اشاره شد، پروتئین یکی از اصلی‌ترین عناصر سازنده مو است و کمبود آن می‌تواند موجب افت کیفیت مو شود. تخم‌مرغ افزون بر تامین پروتئین، مقادیر زیادی بیوتین و ویتامین B12 نیز دارد.

8 - سبزیجات به رنگ سبز تیره

اسفناج، کلم و سایر سبزیجات با برگ سبز تیره، دربردارنده آهن و کلسیم هستند که برای سلامت مو لازم و ضروری است.

برخی از چربی‌های طبیعی نقش مهمی در ظاهر موی انسان دارد. یکی از این چربی‌ها سبوم نام دارد که در واقع نوعی حالت‌دهنده طبیعی مو است. ویتامین‌های A و C موجود در این دسته از سبزیجات نقش مهمی در تولید این چربی دارد.

9 - گوشت مرغ

گوشت مرغ و بوقلمون نیز از منابع اصلی تامین پروتئین بدن و البته موهاست. کمبود پروتئین در بدن سبب شکننده شدن آنها و در موارد شدید حتی به از دست رفتن رنگ طبیعی موها می‌انجامد. انواع گوشت مرغ همچنین دارای آهن است که برای حفظ فولیکول مو ضروری است.

10 - موز

کمبود ویتامین B6 به باریک شدن قطر مو و نیز ریزش مو منجر می‌شود. موز نیز منبع خوبی از این ویتامین است، اما یکی دیگر از اصلی‌ترین کارکردهای این ویتامین تاثیر آن بر تولید گلبول‌های قرمز خون است. خورسانی مطلوب به پوست سر می‌تواند مواد مورد نیاز فولیکول مو و در نتیجه سلامت مو را تامین کند.

دلایل ریزش موی زنان

اگر هر بار پس از شانه‌زدن، انبوهی از مو را در میان دندان‌های شانه مشاهده می‌کنید، جزو میلیون‌ها نفری هستید که در دنیا دچار ریزش مو هستید، اما آیا این پدیده، درمانی هم دارد؟

از دست دادن موها می‌تواند برای برخی افراد همچون کابوس باشد، اما نکته مهم این است که استرس و تنش می‌تواند سبب تشدید ریزش مو شود.

کافی است عبارت ریزش مو را در اینترنت جستجو کنید یا نگاهی به پیام‌های تبلیغاتی بسیاری از مجلات خانوادگی بیندازید تا انبوه محصولات و روش‌های درمانی ریزش مو را که عنوان طبیعی بودن را با خود یدک می‌کشند، مشاهده کنید. با وجود این همه تنوع، اولین پرسشی که به ذهن می‌رسد، این که کدام گزینه مناسب‌تر است و آیا این روش‌ها موثر هستند؟

واقعیت این است که پژوهش‌های انجام شده فقط کارآیی معدودی از این شیوه‌ها را تأیید کرده است. البته پژوهشگران همچنان به بررسی خود ادامه می‌دهند و شاید در آینده به فهرست درمان‌های موثر طبیعی ریزش مو افزوده شود. با این حال بررسی دقیق پدیده ریزش مو و نیز روش‌های علمی کاهش آن می‌تواند به روشن‌تر شدن قضیه کمک کند.

پدیده‌ای با دلایل فراوان

ریزش مو می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. کمبود ویتامین‌های مختلف، مشکلات تیروئید و نیز یائسگی می‌تواند از دلایل اصلی این مساله باشد.

اگر ریزش مو به دلیل وجود بیماری خاصی باشد، برای درمان آن باید به پزشک مراجعه کنید. در چنین مواردی درمان علت ریزش مو می‌تواند سبب درمان ریزش مو نیز بشود.

با این که در برخی موارد مراجعه به متخصص پوست و مو و مصرف داروهای خاص برای رفع ریزش مو ضروری است، اما در بسیاری

از موارد رعایت برخی نکات می‌تواند این مشکل را از میان ببرد.

تغذیه

تغذیه مناسب، یکی از اصلی‌ترین عوامل تقویت مو است و مواد معدنی دریافتی بدن نقش مهمی در این میان دارند.

یکی از این مواد معدنی، آهن است. کمبود آهن در بدن سبب ریزش مو می‌شود. البته مصرف خودسرانه مکمل‌های غذایی حاوی آهن توصیه نمی‌شود و فقط پس از تأیید پزشک مصرف این مکمل‌ها مجاز است.

روی و بیوتین از سایر مواد ضروری برای رشد مو هستند. در واقع میزان این مواد در بدن افرادی که دچار مشکلات متابولسمی هستند، کم است.

مصرف پروتئین سبب افزایش رشد و نیز استحکام مو می‌شود. همچنین اسیدهای چرب امگا 3 سبب کاهش التهاب و در نتیجه بهبود وضع پوست سر می‌شود.

مصرف مکمل‌های غذایی برای درمان ریزش مو

چنانچه برای درمان ریزش مو قصد دارید از مکمل‌های غذایی استفاده کنید، حتماً با پزشک مشورت کنید. با این که مصرف مکمل‌های غذایی نیاز به تجویز پزشک ندارد، اما پزشک می‌تواند اطلاعات جامعی درباره شرایط مصرف و حتی عوارض جانبی و نامطلوب آن در اختیار شما بگذارد.

حالت دادن مو

در صورتی که دچار ریزش مو هستید، بستن موها به صورت سفت و فشرده تنش زیادی به آنها وارد می‌کند. همچنین شست‌وشوی زیاد موها می‌تواند سبب تضعیف آنها شود. البته این به معنای بی‌توجهی به وضع ظاهری نیست. در واقع آنچه اهمیت دارد جلوگیری از وارد شدن فشار دوچندان به موهاست.

تأثیر استرس بر ریزش مو

از دست دادن موها می‌تواند برای برخی افراد همچون کابوس باشد، اما نکته مهم این است که استرس و تنش (چه از نوع جسمی و چه از نوع روحی و ذهنی) می‌تواند سبب تشدید ریزش مو شود.

بنابراین اگر فکر می‌کنید ریزش موهایتان به مرحله خطرناکی رسیده، حتماً به پزشک مراجعه و با او مشورت کنید.

نکته دیگری که خانم‌ها باید درباره ریزش مو در نظر بگیرند، این است که این پدیده در برخی مراحل زندگی نظیر یائسگی و پس از بارداری طبیعی است و پس از مدتی رفع می‌شود.

خلاصه این که با وجود تأثیر ریزش مو بر ظاهر افراد، دور بودن از استرس و تنش ناشی از فکرکردن به نتیجه کار، کمک بزرگی به سلامت موها خواهد کرد. (جام جم - ضمیمه سیب)

صالح سپهری