



آیا محصولات ویتامینه جادو می‌کنند؟

یک متخصص پوست گفت: جادوی محصولات ویتامینه در پر پشت کردن موها تنها یک دروغ است.

یک متخصص پوست گفت: جادوی محصولات ویتامینه در پر پشت کردن موها تنها یک دروغ است.

دکتر حسین طباطبایی متخصص پوست و مو در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: حجم موها چرخه رشد آنها ریشه ژنتیکی دارد و افرادی که به صورت مادرزادی موهای نازک و کم پشت دارند، نمی‌توانند به کمک جادوی محصولات ویتامینه موهایشان را پرشت و ضخیم کنند.

وی ادامه داد: همچنین طول دوره رشد، تعیین کننده بلندی موی شماست، حتی اگر اصلا موهای تان را کوتاه نکنید در واقع موهای سر چرخه رشدی دو ساله دارند که در این مدت هشت تا 12 میلی متر در ماه رشد می‌کند و در نهایت از ریشه مو جدا می‌شوند و می‌ریزند.

طباطبایی با اشاره به اینکه اگر ژنتیک را کنار بگذاریم تغذیه مناسب هم یکی از راههای داشتن موهای سالم و زیباست، افزود: برای مثال ویتامین A به چرب شدن موهای خشک کمک می‌کند ویتامین B5 مهمترین ویتامین در زیبایی و سلامت موها است البته ویتامین B6 چربی اضافه مو را می‌گیرد و مانع از ریزش مو می‌شود و پروتئین ها هم به موها استحکام می‌بخشند.

وی تاکید کرد: مکمل ویتامین C و قرص زینک، آهن هم برای تقویت و جلوگیری از ریزش مو بسیار مفید است.