

روغن این ویتامین برای مو معجزه می‌کند

فواید ویتامین ای (E) برای پوست شناخته شده است اما برخی از افراد از روغن این ویتامین برای سلامت موها نیز استفاده می‌کنند. این احتمال وجود دارد که ویتامین ای از ریزش مو جلوگیری کند، به بهبود سلامت کلی پوست سر کمک کند و باعث درخشندگی بیشتر موها و کاهش آسیب آن‌ها شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، چرا مردم از روغن ویتامین ای برای مو استفاده می‌کنند، چه روش‌هایی برای استفاده از این ویتامین وجود دارد و برای چه کسانی مناسب نیست؟

چرا از روغن ویتامین ای برای بهبود سلامت مو استفاده می‌شود؟

هرچند تحقیقات محدودی در دفاع از مزایای ویتامین ای برای مو وجود دارد اما این ویتامین هنوز طرفداران بسیاری دارد و مردم به دلایل مختلفی از آن استفاده می‌کنند:

- جلوگیری از ریزش مو

تحقیقات در مورد اثر ویتامین ای برای بهبود ریزش مو متناقض است. یک مطالعه نشان داده است تعداد تارهای مو در بیماران مبتلا به «آلوپسی آره‌آتا» (طاسی منطقه‌ای، یک اختلال خودایمنی که باعث ریزش مو می‌شود) که مکمل ویتامین ای مصرف کردند، به نسبت کسانی که دارونما دریافت کرده بودند، افزایش یافته است. در این خصوص متخصصان معتقدند که ماهیت آنتی‌اکسیدانی ویتامین ای به کاهش استرس اکسیداتیو در پوست سر کمک می‌کند.

با این حال، بررسی دیگری که نقش ویتامین‌ها از جمله ویتامین ای را در ریزش مو ارزیابی می‌کند، هیچ مدرکی دال بر کاهش ریزش مو با مصرف ویتامین ای پیدا نکرد. در حالی که برخی از مطالعات در این بابینی، سطوح ویتامین ای کمتری را در افراد مبتلا به آلوپسی نسبت به افراد سالم نشان دادند، سایرین هیچ تفاوت آماری مشهودی در سطح ویتامین ای بین این دو گروه مشاهده نکردند.

- بهبود سلامت پوست سر

طبق تحقیقات، استفاده موضعی از روغن ویتامین ای فواید زیر را برای پوست سر دارد:

جلوگیری از پیری زودرس
گسترش مویرگ‌ها
افزایش جریان خون

وقتی صحبت از مکمل‌های خوراکی می‌شود، شواهد محدود است. با این حال مطالعات ارتباطی بین سطوح پایین ویتامین ای و برخی بیماری‌های پوستی پیدا کرده‌اند که ممکن است روی پوست سر نیز اثر بگذارند.

همچنین دیده شده است که سطح ویتامین ای در مبتلایان به ویتیلیگو (پیشی، از بین رفتن رنگدانه‌های پوست)، پسوریازیس (بیماری پوستی خودایمنی که به خشکی و قرمزی پوست منجر می‌شود)، درماتیت آتوپیک (اگزما) و آکنه در مقایسه با گروه شاهد، کمتر است.

- درخشندگی بیشتر و شکنندگی کمتر تار مو

نه تنها ویتامین ای بلکه به‌صورت کلی روغن‌ها نقش مهمی در محافظت از مو در برابر آسیب‌های محیطی دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که با استفاده موضعی روغن روی موها، سطح مو نرم‌تر می‌شود و کمتر می‌شکند.

