

۵ غذای موثر در کنترل ریزش موی ارثی

ریزش مو مشکل بزرگی نیست که نتوان آن را درمان کرد بر اساس مطالعات علمی ریزش ۸۰ تا ۱۰۰ تار مو به صورت روزانه طبیعی بوده و جای هیچ گونه نگرانی ندارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، یکی از مهم ترین دلایل ریزش مو، چه در آقایان و چه در خانم ها، هورمون «دی هیدروتستوسترون» یا DHT است. روزانه در بدن ما حدود پنج درصد از هورمون تستوسترون به کمک آنزیمی خاص به DHT تبدیل می شود. محققان بر این باورند برخی غذاها با خاصیت کاهش فعالیت این آنزیم، باعث توقف یا کاهش ریزش موی ارثی می شود.

۱. چای سبز

چای سبز یکی از محبوب ترین نوشیدنی ها در سراسر دنیاست. چای سبز بر خلاف چای سیاه فرایند تخمیری را طی نکرده و خواص و ریزمغذی های آن بیشتر حفظ می شود. نوشیدن چای سبز به صورت منظم خواص سلامت بخش بسیاری دارد، هر چند در زمینه ریزش مو مطالعات اثر نوشیدن چای سبز را ضد و نقیض گزارش کرده اند. اما مطالعات نشان می دهد استفاده موضعی از چای سبز و مالش آن روی پوست سر فولیکول های مو را تقویت کرده و رشد مو ها را تحریک می کند.

۲. پیاز و اسفناج

پیاز یکی از سبزی های کم کالری و غنی از آنتی اکسیدان، از جمله «کوئرستین» است. تحقیقات نشان می دهد «کوئرستین» می تواند تولید DHT را مهار و در نتیجه ریزش مو را کند سازد. از جمله منابع دیگر غنی از کوئرستین می توان اسفناج، سیب و توت ها را نام برد.

۳. زردچوبه

یکی از پرمصرف ترین ادویه ها در آشپزی زردچوبه است. ماده موثره زردچوبه «کورکومین» نام دارد که خواص ضدالتهابی و سلامت بخش بسیاری از جمله کاهش درد ناشی از آرتریت، کاهش کلسترول و بهبود عملکرد ورزشی و ... به آن نسبت داده می شود. نتایج مطالعات آزمایشگاهی حاکی از آن است که کورکومین با مهار آنزیم تبدیل تستوسترون، تولید DHT را کاهش می دهد. این اثر می تواند منجر به کاهش ریزش مو شود.

۴. مغز تخمه کدو

مغز تخمه کدو غنی از منیزیم، آهن، روی و آنتی اکسیدان های متفاوت است. در مطالعات مختلفی اثر روغن مغز تخمه کدو بر ریزش مو بررسی شد که نتایج از افزایش رشد مو در گروه هدف حکایت داشتند. هرچند برای جمع بندی و توصیه نیاز به مطالعات بیشتر است، اما به نظر می رسد روغن مغز تخمه کدو توانایی مهار تولید DHT و افزایش رشد مو را داشته باشد.

۵. روغن نارگیل

روغن نارگیل غنی از اسیدهای چرب متوسط زنجیر (MCT) است. تحقیقات آزمایشگاهی نشان می دهد لائوریک اسید موجود در روغن نارگیل باعث مهار تولید و کاهش میزان DHT می شود. از آنجا که این تحقیقات در فضای آزمایشگاهی انجام شده است، اثر آن برای مصارف انسانی هنوز اثبات شده نیست.

اگر دچار ریزش مو هستید لازم است نخست با مشورت با پزشک و انجام آزمایش های موردنیاز علت آن را جویا شوید. گاه کمبود ریزمغذی ها و ویتامین ها در بدن در اثر رژیم های نادرست، بارداری، بیماری ها و مواردی از این دست باعث ریزش مو می شود که با نظر پزشک یا متخصص تغذیه و

با مصرف مکمل های موردنیاز برطرف می شود.

«محمدجعفر دهباز» کارشناس ارشد تغذیه بالینی دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز