کد خبر: ۳۲۸۴۲۱
دوشنبه ۱۱ مرداد ۱۴۰۰ ۲۲:۲۶

خوردن این مواد غذایی موها را سفید می کند

برخی مواد غذایی که ملانین کمتری دارند، سبب افزایش موهای خاکستری و سفید در سنین جوانی می شوند. همراه ما باشید و مطلب زیر را بخوانید.

به گزارش سایت خبری پرسون، سفید شدن موها با بالا رفتن سن امری کاملا طبیعی است اما برای افراد جوان غیرعادی و غیرطبیعی است. سفید شدن موها در سن جوانی علاوه بر اینکه بر زیبایی تاثیر می گذارد، اعتماد به نفس فرد را کاهش می دهد. بسیاری افراد در سن ۲۰ تا ۳۰ سالگی با رشد موهای سفید مواجه می شوند. بهترین مقالات تغذیه و سلامت را در سایت پرسون بخوانید.

گاهی اوقات علت سفید شدن موها در دوران جوانی می تواند به علت عوامل محیطی و ژنتیکی باشد ولی در بیشتر موارد نداشتن سبک زندگی ص‍حیح و سالم و پیروی نکردن از برنامه غذایی مناسب می تواند علت این امر باشد. به عنوان مثال، یکی از عوامل سفید شدن مو در دوران جوانی استرس و فشارهای روحی است. علاوه بر این، افرادی که سیگار می کشند ۴ برابر بیشتر از افراد دیگر امکان دارد که در سن جوانی موهایشان سفید شود و یا دچار ریزش مو شوند.

به طور کلی، بر اثر کاهش تولید ملانین در ریشه موها ممکن است رنگ موها خاکستری شود.

برخی از غذاها سرشار از ملانین هستند در حالی که برخی غذاها ملانین ندارند و بدن آن را تولید نمی کنند. مواد غذایی که وارد بدن می شوند در سلامت عمومی بدن به خصوص سلامت مو نقش مهمی را ایفا می کند. برخی مواد غذایی و خوراکی سبب افزایش موهای سفید در سر و سفید شدن موها در دوران جوانی می شوند که از جمله این مواد می توان به موارد زیر اشاره کرد:

شکر

پروتئین های حیوانی

نوشابه

رنگ های خوراکی

شیرین کننده های افزودنی

نمک یا سدیم

آرد سفید غنی شده

مونو سدیم گلوتامات