کد خبر: ۴۳۹۸۰۹
سه شنبه ۸ آذر ۱۴۰۱ ۱۶:۲۴

قوی ترین ویتامین برای تقویت و رفع سفیدی مو

یکی از بهترین نسخه های طبیعی برای رهایی از موهای سفید، استفاده از ویتامین ها و منابع معدنی است که معرفی خواهیم کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر موهایتان سفید شده اند و از دیدن آن احساس نارضایتی به شما دست می دهد ممکن است تنها رنگ کردن انها به ذهنتان برسد که تاثیر آن دائمی و همیشگی نخواهد بود. در دوران قدیم سفیدی مو را نشانه پیر شدن افراد می دانستند اما امروزه بیشتر جوانان قبل از رسیدن به سن ۳۰ سالگی موهایشان شروع به سفید شدن می کند که قطعا نشانه پیری نخواهد بود و یکی از اصلی ترین عوامل؛ ژنتیک و کمبود برخی از مواد مغذی در بدن می باشد.

بیشتر افراد قبل از ۵۰ سالگی راهکار هایی را برای کاهش رشد موهای سفید خود انجام می دهند. خوردن مواد مغذی مناسب و انجام اقدامات پیشگیرانه به حفظ رنگدانه موجود در سر کمک می کند. در این قسمت از بهداشت و سلامت نمناک به معرفی مکمل هایی اشاره خواهیم کرد که در روند به تاخیر انداختن سفید شدن مو تاثیر دارند؛ اگر چه ژنتیک نیز دراین داستان بی تاثیر نیست اما به رژیم غذایی نیز مربوط می شود بخصوص مصرف ویتامین هایی که در این بخش از سلامت پوست و مو عنوان شده است.

۱.کلسیم

کلسیم تنها برای استخوان ها مفید نیست بلکه برای ارتقای سلامت اعصاب، قلب و ماهیچه ها نیز مفید می باشد. محصولات لبنیاتی مانند شیر و ماست نیز از منابع مهم این ماده معدنی هستند و همچنین در سبزیجات با رنگ تیره، غلات غنی شده و ماهی نیز کلسیم یافت می شود. حداقل سه وعده در روز ازاین منابع کلسیم دار استفاده کنید.

۲. مس

کمبود مس می تواند در تولید انرژی بدن اختلال ایجاد کند و سلول های خونی و بافت های همبند را تحت تاثیر قرار دهد. این ماده معدنی به متابولیسم اهن و تولید سلول های خونی کمک می کند. مس در تولید ملانین نقش مهم و بسزایی دارد.

دریافت مقدار کافی از مس در رژیم غذایی می تواند فرایند های ذکر شده را تضمین کند. مواد غذایی مانند بادام زمینی، بادام، عدس، جگر گاو و قارچ سفید از منابع مهم مس به شمار میایند. مصرف توصیه شده روزانه مس برای اکثر بزرگسالان ۹۰۰ میلی گرم در روز است.

۳. آهن

اگر ریزش موی زودرس دارید بعید نیست که آهن بدنتان کم شده است. آهن یک ماده ضروری است که به تولید هموگلوبین خون کمک می کند. هموگلوبین نیز به نوبه خود وظیفه حمل اکسیژن را بر عهده دارد. با خوردن گوشت، عدس و سبزیجات دارای برگ تیره می توانید از رساندن اهن کافی به بدنتان مطمئن شوید. اگر گیاه خوار هستید از خوردن غذاهایی با منبع ویتامین سی غافل نشوید زیرا به جذب بهتر آهن کمک خواهد کرد.

۴. پروتئین (کراتین)

اکثر ما هنگام صاف کردن موهایمان نام کراتین را شنیده ایم اما کراتین داخلی بدن برسلامت کلی مو نیز اثر می گذارد. کراتین نوعی پروتئین است که در سلول های سطحی بدن وجود دارد. هنگامی که پروتئین های کراتین در فولیکول مو شکسته می شوند ریزش مو و تغییر در رنگدانه ها به وجود میاید. کراتین قابل خوردن نیست اما با دریافت پروتئین کافی در رژیم غذایی می توانید آن را تامین کنید، پروتئین از طریق اسید آمینه استخراج و تبدیل به کراتین می شود.

۵. ویتامین ب ۵ (پانتوتنیک اسید)

ویتامین ب ۵ یکی از مواد مغذی ضروری است که به بدن کمک می کند تا انرژی تامین کند و همچنین به تولید سلول های قرمز خون نیز کمک می

کند. اگرچه مطالعات انجام شده در موش ها نشان داده است که ویتامین ب ۵ می تواند عمل عکس در سفید نشدن مو داشته باشد اما مطالعات بالینی در انسان این امر را ثابت نکرده است.

برخی از غذاهای سرشار از ویتامین ب ۵

ماهی
جگر
گوشت گاو
ماست

۶. ویتامین ب ۶

این ویتامین برای متابولیسم و سیستم ایمنی بدن مفید است. اگر به مقدار کافی ویتامین ب-۶ در رژیم غذایی خود دریافت نکنید ممکن است با مشکلاتی از قبیل موهای خشک، ترک خوردگی لب و خستگی مواجه شوید.

ویتامین ب ۶ در غذاهایی مانند غذاهای دریایی، مرغ، نخود، موز، دانه های آفتابگردان، سیب زمینی و میوه های مرکباتی وجود دارد. توصیه مصرف این ویتامین برای اکثر بزرگسالان ۳/۱ میلی گرم است اما افرادی که باردار هستند و به نوزاد خود شیرمی دهند کمی بیشتر به این ویتامین نیاز دارند. این ویتامین به عنوان یک مکمل مستقل در دسترس است.

۷. ویتامین ب- ۹(فولیک اسید)

ویتامین ب-۹ (*فولات یا فولیک اسید) به متابولیز آمینو اسید، عملکرد بهتر متابولیسم، ساخت پروتئین های جدید در بدن، بهبود توانایی رشد بافت ها و دی ان ای کمک می کند. هنگامی که به مقدار کافی ویتامین ب-۹ در رژیم غذایی دریافت نکنید ممکن است تجربه تغییرات در رنگدانه مو، پوست و ناخن را داشته باشید. در صورت نخوردن غذاهای غنی از فولات مکمل آن را استفاده کنید.

مثال هایی از غذاهای سرشار از فولات

لوبیا
مارچوبه
سبوس برنج
حبوبات
غلات
سبزیجات با رنگ تیره
مرکبات

توصیه روزانه برای مصرف مکمل آن برای بزرگسالان ۴۰۰ میلی گرم است. تمامی مولتی ویتامین ها حاوی این ویتامین نیستند به همین دلیل پزشک ممکن است اسید فولیک جداگانه را توصیه کند. اضافه این ویتامین از راه ادرار دفع خواهد شد.

۸. ویتامین ب ۱۲

کمبود این ویتامین یکی از شایع ترین علل ریزش مو می باشد که از فقر اسید فولیک و بیوتین حاصل می شود. این کمبود بیشتر در افراد گیاهخوار، نوزادان شیرخوار که مادرانشان با ویتامین ب ۱۲ مواجه هستند، افرادی که جراحی داشته اند، افراد مبتلا به بیماری روده، معده، تیروئید یا کم خونی که بدن آن ها توانایی جذب کافی ویتامین ب ۱۲ را از مواد غذایی ندارد، مشاهده خواهد شد.

ویتامین ب-۱۲ ماده ای مغذی است که برای سوخت و ساز، تولید دی ان ای و انرژی بدن ضروری است. غذاهایی چون گوشت و لبنیات منبع مهمی از این ویتامین هستند. مقدار مصرف روزانه مکمل این ویتامین برای جوانان ۲/۴ میلی گرم است. این ویتامین بصورت خوراکی و تزریقی در دسترس است.

۹. ویتامین دی

این ویتامین برای سلامت استخوان ها و جذب بهتر کلسیم ضروری است. محققان دریافته اند افرادی که با سفید شدن زودرس مو روبه رو می شوند،

دچار کمبود این ویتامین هستند. این تحقیقات همچنین نشان داده است که ویتامین دی در تولید ملانین فولیکول مو نیز اثربخشی خوبی دارد. ویتامین دی از قرار گرفتن زیر نور خورشید، غذاهایی چون تخم مرغ، ماهی چرب و محصولات غنی شده تامین می شود.

۱۰. روی

روی یک ماده معدنی است که وظیفه حفاظت از سلول ها و دی ان ای را برعهده دارد، به همین دلیل مردم غالبا آن را داروی سرد می نامند. این ویتامین به ساخت پروتئین در بدن کمک می کند و کمبود آن در بدن سلامت مو را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. این ماده معدنی در لوبیا، غلات کامل، گوشت قرمز و صدف وجود دارد.

۱۱. روغن ماهی

مکمل روغن ماهی در صورتی که پزشک تجویز کند یکی از گزینه های مصرف برای کسانی است که سفید شدن زودرس مو دارند زیرا سطح کلسترول بالایی دارد.

۱۲. بیوتین

براساس باور عموم مکمل بیوتین می تواند مو را ضخیم و محکم سازد. تحقیقات نشان داده است که کمبود بیوتین در سفید شدن مو نقش دارد. توصیه مصرف مکمل آن برای بیشتر بزرگسالان ۳۰ میلی گرم در روز می باشد.

۱۳. آنزیم کاتالاز

این آنزیم مسئول تجزیه پراکسید هیدروژن در آب و اکسیژن می باشد. برخی افراد مشکلی به نام آکاتالاسمی دارند که به علت پایین بودن سطح این آنزیم می باشد. با گذشت زمان مقادیر پایین این آنزیم باعث ایجاد سم در بدن می شود. مکمل های کاتالاز تنها در صورتی قابل استفاده هستند که مقدارش در بدن کم باشد که دراین شرایط باید تحت نظر پزشک تجویز و مصرف شود.

۱۴. ویتامین سی و ای

این ویتامین ها با داشتن خواص آنتی اکسیدانی می توانند از سفید شدن زود هنگام مو پیشگیری کنند که بهتر است به جای استفاده از مکمل های آن، از مواد غذایی که این نوع ویتامین ها را دارند، استفاده کنید.

ترک سیگار و استرس را فراموش نکنید

سیگار برای سلامتی نیز مضر است حتی ممکن است سفید شدن زودرس مو به خصوص قبل از ۳۰ سالگی به دلیل مصرف سیگار باشد.
استرس با سفید شدن ناگهانی مو ارتباط مستقیمی دارد. اگر استرس طولانی مدت باعث سفید شدن موی شما شد پس استرس خود را مدیریت کنید، بعلاوه آنکه زندگی همراه استرس فایده ندارد.

با استفاده از نکات زیر استرس خود را بهتر مدیریت کنید

تعهدات خود به زندگی را اولویت بندی کنید و وقت تان را هدر ندهید.
هرهفته برای خود یک سرگرمی درنظر بگیرید.
هر روز فقط ۵ دقیقه نفس عمیقی بکشید.
برای کاهش استرس و تقویت سروتونین در مغز روزانه ورزش کنید.
به تمرینات و کارهای اضافه ای که برایتان پیش میاید قاطعانه "نه" بگویید!

حرف آخر

با یک رژیم غذایی سالم و شیوه زندگی صحیح می توانید به کاهش سفید شدن مو کمک کنید، اگر چه ژنتیک در روند آن بی تاثیر نیست!

اگر والدین شما این مشکل را دارند بعید نیست که شما نیز این مشکل را تجربه کنید اما این دلیلی بر آن نیست که تلاشی در روند کند شدن آن نداشته

باشید.

بخاطر بسپارید که مصرف مکمل خیلی منطقی به نظر نمی رسد. شما باید هرگونه نگرانی در باره ی سفید شدن زودرس مو و ریزش جدی آن را با پزشک درمیان بگذارید.