

ریزش مو با کمبود این ویتامین‌ها!

ریزش مو همیشه با کمبود ویتامین مرتبط نیست و گاهی نازک شدن مو به زیاده‌روی در مصرف برخی ویتامین‌ها مربوط است.

به گزارش سایت خبری پرسون، در واقع رژیم غذایی بر سلامت مو تاثیرگذار است، اما نه لزوماً آنگونه که عموم تصور می‌کنند. در برخی موارد، حتی ازدیاد برخی ویتامین‌ها در بدن باعث می‌شود تارهای مو نازک شوند. بنا به گزارش «وری ول هلت»، کمبود پروتئین‌ها و آهن در رژیم غذایی هم می‌تواند باعث ضعیف شدن تارهای مو و ریزش آن‌ها شود.

کمبود ویتامین‌ها چگونه باعث ریزش مو می‌شود؟

مواد معدنی و ویتامین‌هایی که مصرف می‌کنیم در سلامت فولیکول‌ها و رشد چرخه مو اثر بسیاری دارند. اما تاثیر مصرف ویتامین‌ها بر ریزش مو بسیار پیچیده است و هنوز به‌دقت بررسی و تحقیق نشده است. آنچه تاکنون در مورد کمبود ویتامین‌ها، مواد مغذی و ارتباط آن با ریزش مو به دست آمده به این ترتیب است:

کمبود ویتامین به تنهایی باعث ریزش مو نمی‌شود و دریافت بیش از حد ویتامین‌ها از جمله ویتامین آ نیز می‌تواند سبب ریزش مو شود. البته کمبود آهن و پروتئین می‌تواند موجب ریزش مو شود. همچنین کاهش سریع وزن که ممکن است با کاهش میزان ویتامین بدن هم‌زمان شود، در ریزش مو تاثیر بسیاری دارد.

کمبود ویتامین‌های ب، بیوتین و فولیک اسید

ویتامین‌های ب در عملکردهای بدن از جمله در تقسیم سلولی، نقش دارند. بیوتین نوعی ویتامین ب (ب۷) است که به بدن در تبدیل کردن غذا به انرژی کمک می‌کند و به این ترتیب در مدیریت ارتباطات سلولی نقش دارد. نازک شدن تارهای مو و ریزش مو ممکن است ناشی از کاهش بیوتین باشد. بنابراین، با مصرف بیوتین می‌توانید ریزش موها را کم کنید.

ویتامین د

ویتامین د به تقویت‌کننده بافت استخوان و استحکام آن معروف است. برخی از افرادی که کمبود ویتامین د دارند، علاوه بر ابتلا به راشیتیسم، دچار ریزش مو نیز می‌شوند. در این موارد، مصرف مکمل‌های ویتامین می‌تواند راهکار خوبی برای جبران این کمبود باشد.

آهن

آهن برای تامین گلبول‌های قرمز سالم بسیار مهم است که نقش اکسیژن‌رسانی در بدن دارند. اگر به میزان کافی آهن به بدن نرسد، دچار کم‌خونی یا کاهش گلبول‌های قرمز می‌شویم که یکی از عوامل ریزش موها است.

ویتامین ث

ویتامین ث بیشتر روی سیستم ایمنی بدن اثر دارد تا روی ریزش مو. اما باید مطمئن شد که مقدار مناسب آن به بدن می‌رسد به ویژه اگر بدن کمبود آهن داشته باشد. ویتامین ث را می‌توان با خوردن مرکبات، سیب‌زمینی، انواع فلفل‌ها و دیگر خوراکی‌های حاوی این ویتامین تامین کرد.

روی

روی از دیگر مواد معدنی مهم است که به سلامت عملکرد سلول‌ها کمک می‌کند. کمبود این ماده معدنی بسیار اندک در بدن منجر به ریزش مو می‌شود. البته هنوز در مورد ارتباط کمبود این ویتامین و ریزش مو به تحقیق بیشتری نیاز است.

ویتامین E

ویتامین E (ای) به سیستم ایمنی و دیگر عملکردهای بدن کمک می‌کند، اما درباره کمبود این ویتامین و تاثیر آن بر ریزش مو تحقیق کافی نشده است.

منیزیم

منیزیم عنصری حیاتی است که در سلامت مغز نقش مهمی دارد. ریزش مو نشانه معمول و رایج کمبود منیزیم در بدن نیست. اما، شواهد نشان می‌دهد که مصرف مکمل منیزیم به زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی‌کستیک که ریزش مو داشته‌اند، کمک کرده است.

آیا زیاد بودن میزان ویتامین‌ها در بدن می‌تواند باعث ریزش موها شود؟

بنابر اعلام ایندیپندنت، پاسخ این پرسش بله است. در برخی موارد، دلیل ریزش مو می‌تواند مصرف بیش از حد برخی ویتامین‌ها و میزان بیش از حد آن‌ها در بدن باشد. دو ماده‌ای که مقدار زیادشان می‌تواند موجب ریزش مو شود عبارتند از ویتامین آ و سلنیوم.

ویتامین آ نقش مهمی در رشد سلولی دارد که به نظر می‌رسد برای رشد موها مفید است. اما مصرف بیش از حد ویتامین آ می‌تواند موجب از دست دادن موها شود.

بیشتر بزرگسالان نباید روزانه بیش از ۱۰ هزار واحد بین المللی ویتامین آ مصرف کنند. بیشتر از این میزان نتیجه منفی برای بدن خواهد داشت. از دیگر موادی که ازدیاد آن در بدن باعث ریزش مو می‌شود، سلنیوم است.

سلنیوم از جمله مواد معدنی است که به مقدار اندک برای بدن لازم است. سلنیوم می‌تواند به کاهش ریزش مو به‌ویژه در کسانی که شیمی‌درمانی می‌شوند، کمک کند. با این حال، مقدار بیش از حد آن نیز می‌تواند موجب ریزش مو شود. بنابراین، توصیه متخصصان بر این است که بیشتر از ۴۰۰ واحد بین‌المللی سلنیوم در روز مصرف نکنید.

ریزش مو دلایل زیاد دیگری نیز دارد از جمله تغییرات هورمونی، استرس و برخی بیماری‌ها. اگر دچار ریزش مو شده‌اید، بهتر است با پزشک و متخصص پوست و مو برای یافتن راهکار درمانی مناسب مشورت کنید.