

# چهار نکته خوراکی درباره ریزش موی سر

در شرایطی که درمان‌هایی وجود دارند که بازسازی و رویش تارهای مو را نوید می‌دهند و البته بسیاری از آنها پرهزینه و تهاجمی هستند، نتایج پژوهشی جدید نشان داده ممکن است روشی آسان‌تر برای کمک به کاهش ریزش مو وجود داشته باشد.

به گزارش "[مادران و دختران](#)" اگر به تازگی متوجه نازک شدن تارهای موی ضخیم خود شده یا تکه‌هایی بدون مو روی سر موجب جلب توجه‌تان شده است، باید بدانید که تنها نیستید و میلیون‌ها نفر در جهان هر ساله با ریزش مو مواجه می‌شوند. در شرایطی که درمان‌هایی وجود دارند که بازسازی و رویش تارهای مو را نوید می‌دهند و البته بسیاری از آنها پرهزینه و تهاجمی هستند، نتایج پژوهشی جدید نشان داده ممکن است روشی آسان‌تر برای کمک به کاهش ریزش مو وجود داشته باشد.

**یک رژیم غذایی پرچرب ممکن است موجب ریزش مو شود**

مطالعه‌ای که در نشریه Nature منتشر شد، نشان می‌دهد بین گروهی از موش‌هایی که با رژیم غذایی پرچرب یا رژیم غذایی استاندارد تغذیه می‌شدند، آنهایی که [رژیم غذایی پرچرب](#) را دنبال می‌کردند، احتمال بیشتری داشت نازک شدن و ریزش مو را تجربه کنند. به گفته دکتر هیرونوبو موریناگا، نویسنده ارشد مطالعه، تغذیه با رژیم غذایی پرچرب با تهیه کردن سلول‌های بنیادی فولیکول مو که در تجدید سلول‌های بالغ موثر در رشد مو نقش دارند، موجب نازک شدن مو می‌شود.

**آثار رژیم غذایی پرچرب تنها در چند روز قابل توجه بود**

در حقیقت، چندان طولی نکشید تا رژیم غذایی پرچرب تاثیر چشمگیری بر شرایط مو و پوست سوزده‌های حیوانی مطالعه داشته باشد. تنها پس از گذشت چهار روز، پژوهشگران قادر به مشاهده تغییراتی در شرایط مو و پوست موش‌هایی بودند که با رژیم غذایی پرچرب تغذیه می‌شدند. همچنین نشانه‌های افزایش استرس اکسیداتیو که با آسیب بافت و افزایش خطر سرطان پیوند خورده است نیز مشاهده شد.

**اضافه وزن یا چاقی نیز ممکن است خطر ریزش مو را افزایش دهد**

این نخستین بار نیست که پژوهش‌های علمی ارتباطی بین وزن، رژیم غذایی و ریزش مو را نشان می‌دهند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۳ که در نشریه Journal of the American Academy of Dermatology منتشر شد، نشان داد بین گروهی از ۱۸۹ مرد با میانگین سنی ۳۰.۸ سال، آنهایی که اضافه وزن داشتند یا چاق بودند، به طور قابل توجهی احتمال بیشتری دارد آلوپسی (ریزش مو) را نسبت به افرادی که وزن عادی داشتند، تجربه کنند.

**ریزش موی خود را ممکن است با مصرف کمتر چربی و کلسترول کاهش دهید**

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸ که در Scientific Reports منتشر شد، نشان داد بین موش‌هایی که با رژیم غذایی پرچرب سبک غربی تغذیه می‌شدند، مصرف دارویی که مانع از تولید گلیکواسفنگولیپیدها (GSLs)، نوعی لیپید موجود در غشا سلولی، می‌شود به معکوس‌کردن ریزش مو و از دست دادن رنگدانه مو کمک می‌کند.

به گفته دکتر سوبروتو چاترجی، استاد پزشکی در دانشگاه جان هاپکینز و نویسنده ارشد این مطالعه، یافته‌های ما نشان می‌دهد که رژیم غذایی غربی موجب ریزش مو، سفیدشدن مو و التهاب پوست در موش‌ها شده و معتقدیم فرآیندی مشابه در مردانی که ریزش و سفیدشدن موی خود زمانی که یک رژیم غذایی سرشار از چربی و کلسترول را دنبال می‌کنند، رخ می‌دهد.