چه ارتباطی بین رژیم غذایی و ریزش مو وجود دارد؟

31 فروردین 1401

ریزش موی انسان تا 100 عدد تار مو در روز طبیعی است. مردان و به میزان کمتری زنان معمولاً با افزایش سن، موهای بیشتری از دست می‌دهند. با این حال، علل احتمالی زیادی برای ریزش موی غیرعادی وجود دارد، از بیماری‌های خاص گرفته تا مصرف انواع قرص و دارو.

یک رژیم غذایی مغذی می‌تواند بر بسیاری از جنبه‌های عملکرد بدن تأثیر بگذارد. برخی از رژیم‌های غذایی نیز می‌توانند بر سلامت مو و پوست سر اثر منفی بگذارند و منجر به ریزش مو شوند.

آیا غذاها می‌توانند باعث ریزش مو شوند؟

خوردن مقادیر زیاد غذاهای ناسالم یا مقادیر ناکافی غذاهای مغذی می‌تواند ریزش مو را بدتر کند.

نتایج یک مطالعه نشان داد که رژیم های غذایی ضد التهابی، مانند رژیم غذایی مدیترانه‌ای، می‌توانند سلامت مو را تقویت کنند و از ریزش مو جلوگیری کنند. رژیم مدیترانه‌ای شامل بسیاری از غذاهای غنی از مواد مغذی از جمله میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و روغن زیتون است.

با این حال، در حالی که غذاهای ضد التهابی مغذی می‌توانند رشد مو را تقویت کنند، شواهد محدود نشان می‌دهد که غذاهای التهابی مغذی کمتر ممکن است باعث ریزش مو شوند.

برای مثال، برخی شواهد نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد کربوهیدرات‌های ساده می‌تواند به طور غیرمستقیم منجر به التهاب شود که ممکن است ریزش موی بیش از حد را در زنان تشدید کند. کربوهیدرات‌های ساده شامل موادی مانند قندهای تصفیه شده و غلات هستند.

غذاهایی که ممکن است ریزش مو را تشدید کند

غذاهایی که تأثیر منفی بر سلامت و رشد مو دارند عبارتند از:

کربوهیدرات‌های ساده

یک مطالعه در سال 2016 نشان داد که رژیم های غذایی غنی از کربوهیدرات‌های ساده، ریزش مو را شدت می‌بخشند. غذاهای شیرین همچنین باعث می‌شود که لوزالمعده تولید هورمون انسولین را افزایش دهد که بر عروق خونی پوست سر تأثیر منفی می‌گذارد.

افراد باید از مصرف زیاد کربوهیدرات‌های ساده مانند آب نبات، کیک و کلوچه خودداری کنند. این غذاها همچنین شامل غلات تصفیه شده مانند برنج سفید، پاستا یا نان هستند. کربوهیدرات‌های پیچیده

(غلات کامل، لوبیا و سبزیجات) جایگزین مناسب‌تری هستند.

غذاهای سرخ‌شده و گوشت قرمز

یافته‌ها حاکی از آن است که باید برای حفظ سلامت موها از مصرف گوشت قرمز و غذاهای سرخ‌شده اجتناب کرد. به گفته‌ی محققان، زیاده‌روی در مصرف این نوع غذاها باعث فعالیت بیش از حد غدد چربی و افزایش تولید سبوم می‌شود و روی سلامت موها تأثیر منفی دارد.

غذاهایی که به سلامت و رشد مو کمک می‌کنند

مطالعاتی که به بررسی تأثیر رژیم غذایی بر ریزش مو می‌پردازند هنوز در مراحل اولیه هستند. با این حال، مطالعات در سال 2020 نشان داد که نوعی ریزش مو به نام تلوژن افلوویوم ممکن است گاهی ناشی از رژیم غذایی با کمبود شدید کالری، پروتئین یا ریزمغذی‌های خاص باشد.

غذاهایی که به سلامت و رشد مو کمک می‌کنند عبارتند از:

پروتئین: پروتئین‌ها حاوی آمینو اسیدهای لازم برای رشد مو هستند. نمونه هایی از منابع پروتئین عبارتند از: لبنیات، حبوبات، طیور، دانه‌ها و آجیل، تخم مرغ، ماهی.

چربی‌های سالم: چربی‌های غیر اشباع، مو را آبرسانی کرده و ممکن است از ریزش مو جلوگیری کند. ماهی‌های چرب مانند سالمون، دانه کتان، گردو، روغن زیتون برخی از چربی‌های سالم هستند.

ویتامین C: کمبود ویتامین C ممکن است بر شکل‌گیری ساقه مو تأثیر منفی بگذارد. منابع این ویتامین عبارتند از: سبزیجات برگ سبز، توت فرنگی، مرکبات.

فولات: این فرم از ویتامین B در احیا و بازسازی مو نقش دارد. نمونه هایی از منابع فولات عبارتند از: نخود فرنگی، چغندر، مارچوبه.

بیوتین: بیوتین می‌تواند رشد مو را تقویت کند. غنی‌ترین منابع آن عبارتند از: زرده تخم مرغ، سیب زمینی شیرین، ماهی سالمون، تخمه آفتابگردان و بادام.

نیاسین: این ویتامین از گروه B برای سلامت مو ضروری است. برخی از منابع آن عبارتند از: ماهی سالمون، ماهی تن، سس مارینارا، غلات کامل، بادام زمینی، دانه‌های خوراکی.

آهن: آهن ناکافی می‌تواند باعث ریزش مو شود. گوشت گاو، طیور،اسفناج، لوبیا سفید، عدس و زردآلو خشک از منابع سرشار آهن هستند.

**منبع: medicalnewstoday / مترجم: الهه جعفرزاده