

# برای جلوگیری از ریزش مو چه کارکنیم؟

ریزش مو به عوامل مختلفی می‌تواند بستگی داشته باشد. در حالت کلی برای جلوگیری از ریزش مو سه فاکتور مراقبت از مو، اصلاح عادات غذایی و اصلاح سبک زندگی می‌تواند بسیار مفید باشد. در این مطلب به سوال پرتکرار « برای جلوگیری از ریزش مو چه بخوریم » پاسخ داده شده است.

رژیم غذایی نادرست، برخی بیماری‌ها و درمان‌ها، نگرانی، استرس، تغییرات هورمونی و ژنتیک می‌تواند روند ریزش مو را تسریع کند. هوای گرم، آب، مواد شیمیایی، ششوار و... نیز بی‌تأثیر نخواهند بود. مشکل ریزش مو در حالت طبیعی موضوع نگران‌کننده‌ای نیست، اما در صورتی که شدید باشد و منجر به طاسی شود، باید مورد رسیدگی قرار گیرد و منبع مشکل، شناسایی شود.

در ادامه به نقل از هلث لاین به برخی مواد غذایی مفید در جهت کاهش ریزش مو و سپس به عواملی که به سبک زندگی مرتبط هستند، خواهیم پرداخت.

## امگا ۳

امگا ۳ به کاهش التهاب و استرس کمک می‌کند که به نوبه خود به کاهش ریزش مو نیز کمک می‌کند. بهترین منابع امگا ۳ ماهی‌های چرب و روغن ماهی هستند. همچنین می‌توانید با پزشک مشورت کنید و مکمل‌های امگا ۳ مصرف کنید.

## پروتئین

موهای شما از کراتین که نوعی پروتئین است، ساخته شده است. از این رو، برای محافظت و تقویت موهای خود باید از یک رژیم غذایی غنی از پروتئین استفاده کنید. عدس، سویا، لوبیا، دانه‌ها، آجیل، تخم‌مرغ و ماهی مصرف کنید.



## ویتامین C

ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به از بین بردن رادیکال‌های مضر اکسیژن آزاد کمک می‌کند. ریزش مو به دلیل تجمع بالای سموم ایجاد می‌شود که می‌توان با مصرف غذاهای غنی از ویتامین C آن را کاهش داد. از پرتقال، لیمو شیرین، لیموترش و توت‌فرنگی برای بهبود استحکام، درخشندگی، نرمی و ضخامت مو استفاده کنید.

## سبزیجات

سبزیجاتی مانند اسفناج، [کدوخلوایی](#)، هویج، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، لوبیا و کدوتنبل منابع بسیار خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. آنها به تغذیه فولیکول‌ها و قوی‌تر شدن تارهای مو کمک می‌کنند. حداقل سه سبزی مختلف در روز در غذا یا سالاد مصرف کنید.

## آب کافی بنوشید

کم‌آبی یا ننوشیدن آب کافی می‌تواند منجر به خشکی، وز و بی‌جان شدن موها شود که مستعد شکستن و ریزش مو هستند. آب همچنین فولیکول‌های مو را روان می‌کند و گردش ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای رشد مو را بهبود می‌بخشد.

## از سیگار کشیدن خودداری کنید

دود سیگار حاوی رادیکال‌های مضر اکسیژن آزاد است. این سموم اگر دفع نشوند می‌توانند منجر به ضعف سیستم ایمنی بدن شوند. آنها همچنین به فولیکول‌های مو آسیب می‌رسانند که منجر به افزایش [ریزش مو](#) می‌شود. برای جلوگیری از ریزش مو و کمک به ضخیم شدن موها، سیگار نکشید.

## یوگا و تمرینات تنفسی

یوگا و سایر اشکال ورزش برای تناسب‌اندام و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید هستند. حرکات یوگا به افزایش گردش خون در پوست سر کمک می‌کند

و ممکن است رشد مو را تحریک کند.

## استرس خود را کنترل کنید

استرس برای سلامتی و موهای شما مفید نیست. استرس باعث افزایش سطح سموم در بدن شما می‌شود که ریشه موهای شما را ضعیف می‌کند و آن‌ها را مستعد ابتلا به عفونت‌های قارچی می‌کند. با تمرین آرام سازی و تمرینات تنفسی به طور منظم استرس را از بین ببرید.

## به کیفیت خوابتان اهمیت دهید

خوابیدن به راه‌اندازی مجدد کل سیستم بدنی شما کمک می‌کند. شش تا هفت ساعت خوابیدن باعث سمزدایی و شادابی ذهن و بدن شما می‌شود، استرس را کاهش می‌دهد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. کمبود خواب می‌تواند سطح کورتیزول (هورمون استرس) را افزایش دهد و فولیکول‌های مو را ضعیف کند و در نتیجه باعث ریزش مو شود. اگر در خوابیدن مشکل دارید، کتاب بخوانید یا به موسیقی آرام‌بخش گوش دهید. همچنین قبل از رفتن به رختخواب همه وسایل الکترونیکی و چراغ‌ها را خاموش کنید.