

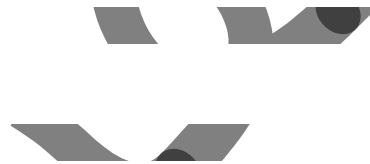
به نام خدا

بازاریابی شبکه ای میراث نفیس دستها

آدرس سایت ما : <https://hph.co.ir/fa>

ویتامین های مورد نیاز مو اگر به طور منظم و به اندازه تامین شود علاوه بر اینکه باعث سلامتی بدن ما می شود به سلامت موهای ما نیز کمک بسیاری می کند. از جمله ویتامین های مورد نیاز مو می توان به ویتامین های A ، B ، C ، D ، E اشاره کرد.

با نفیس همراه باشید تا بیشتر با **ویتامین های مورد نیاز مو** آشنا شوید.



علت ریزش مو

- شیوه زندگی امروزی و پر استرس
- تغذیه ناسالم و کم ارزش
- رژیم های نا آگاهانه و خودسرانه که باعث کمبود ویتامین های مورد نیاز موها می شود.
- فشار
- دارو و وضعیت پزشکی
- تیروئید
- یائسگی
- زایمان
- آلوپسی
- انواع عفونت های قارچی سر

در مواردی که مجبور به گرفتن رژیم هستید حتما این نکته را باید لحاظ کنید که ویتامین های مورد نیاز بدن شما کاملا تامین شود.

همانطور که در ابتدای مقاله اشاره شده تامین ویتامین های مو نقش به سزایی در سلامت موها، ضخامت و لطافت موها دارد ، حتی در برخی مواقع علت ریزش موها می تواند از کمبود ویتامین نیز باشد و اگر به موقع به آن رسیدگی نشود به علت کمبود ویتامین باعث می شود موهای خود را از دست بدهید.

برای داشتن مو های سالم چه غذا هایی بخوریم ؟

مو های ما نیاز به پروتئین و ویتامین کافی دارد تا بخوبی رشد کند و ضخیم تر شود، از این رو ما در این مقاله فقط به ویتامین های مورد نیاز مو خواهیم پرداخت و ویتامین های لازم برای مو ها را نام می بریم.

ویتامین های مورد نیاز مو ویتامین A



میراث نفیس
<https://hph.co.ir>

1- ویتامین A

ویتامین A ، ویتامینی محلول در چربی است که برای درمان و کاهش مشکلات مربوط به بینایی و ریزش مو توصیه می شود و مفید می باشد.

از علائم کمبود ویتامین آ در بدن میتوان به ضعف بینایی، خشکی چشم و ضعف سیستم ایمنی اشاره کرد.

ویتامین A در مواد غذایی زیر موجود می باشد:

- هویج
- اسفناج
- سیب زمینی
- کره
- تخم مرغ

- جگر گوسفند
- کلم برگی
- کدو حلوائی زمستانی

همچنین مقدار متوسط ویتامین آ در بدن باعث می شود جرخه خون در بدن بهبود یافته و همین امر باعث ترمیم موها و همچنین رویش مجدد موها نیز شود.

ویتامین آ، در از بین بردن فولیکول های مو و خشکی پوست سر مفید و تاثیر گذار است که باعث می شود پوست سر به طور منظم مرطوب کننده تولید کند که منجر به داشتن موهای قوی و ضخیم و سالم می شود.

مضرات مصرف زیاد ویتامین آ

در مصرف ویتامین A باید بسیار دقت کرد زیرا اگر بیش از حد ویتامین آ مصرف کرد، این ویتامین حالتی سمی گرفته و باعث حالت تهوع و استفراغ، خشکی چشم و پوست و حتی ریزش مو می شود.

ویتامین های مورد نیاز مو
ویتامین B



ویتامین B برای هموگلوبین سالم که اکسیژن را از طریق گلبول های قرمز خون به پوست سر می رساند، نیاز است. انواع مختلفی از ویتامین B وجود دارند و بهترین آنها برای درمان ریزش مو ویتامین B₆، پارا آمینو بنزوئیک اسید، بیوتین و اینوزیتول هستند.

ویتامین B در لبنیات نیز موجود است پس از خواص کلسیم برای مو غافل نشوید.

ویتامین B در مواد غذایی زیر موجود می باشد:

- ماهی
- گوشت پرندگان
- گوشت قرمز
- انواع غذاهای دریایی
- لوبیا
- تخم مرغ
- شیر کم چرب
- سیب زمینی

ویتامین B₅ نیز در جلوگیری از افسردگی نقش مهمی دارد و در صورت کمبود این ویتامین موجب ریزش مو نیز می شود.

ویتامین های مورد نیاز مو

ویتامین C



تولید کلاژن سالم به ویتامین C بستگی دارد و اگر دوست دارید موهای سالمی داشته باشید کلاژن از اهمیت ویژه ای برخوردار می شود. ویتامین C برای جلوگیری از بسیاری مسائل مربوط به سلامت نیاز است و می تواند به ما در جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک کند.

ویتامین C در مواد غذایی زیر موجود می باشد:

- پرتقال
- لیمو
- گوجه فرنگی
- آناناس
- انبه
- کیوی
- فلفل قرمز
- توت فرنگی

ویتامین های مورد نیاز مو ویتامین D



4- ویتامین D

ریزش موی سر مرتبط با کمبود ویتامین D هستند. پژوهشی صورت گرفته روی موش ها نشان داده است، هنگامی که ژن هایی خاص برداشته می شوند، موش ها نشانه های کمبود ویتامین D را نشان می دهند.

از نشانه های کمبود ویتامین D می توان به ریزش مو و نرمی استخوان اشاره کرد بدون مقدار کافی از اسیدهای چرب ضروری، بدن انسان قادر به تولید مقدار کافی از ویتامین D نیست و این شرایط به کمبود این ویتامین منجر می شود که می تواند زمینه ساز شکل گیری پسونیازیس و پوسته پوسته شدن پوست سر شود.

ویتامین D در مواد غذایی زیر موجود می باشد:

- آفتاب
- چربی ماهی ها مانند قزل آلا منبع غنی ویتامین دی هستند.
- کره
- روغن کبد ماهی
- زرده تخم مرغ
- خامه
- جگر

ویتامین های مورد نیاز مو ویتامین E



5- ویتامین E

بدن ما برای گردش مناسب خون در سر نیازمند ویتامین D است، این ویتامین به افزایش جذب اکسیژن کمک می کند که موضوع مهمی است.

ویتامین E در روغن های گیاهی، روغن آفتابگردان، روغن سویا، روغن ذرت، آجیل، برگ سبز شلغم و دیگر سبزیجات برگ‌دار یافت می‌شود. بهتر است ویتامین e را به صورت خوراکی مصرف کنید تا این که در قالب محلولی موضعی بکار گرفته شود زیرا این ویتامین در بدن بهتر جذب می‌شود.

ویتامین E در مواد غذایی زیر موجود می‌باشد:

- روغن جوانه گندم
- روغن آفتاب گردان
- آجیل‌ها
- روغن خرما
- کیوی
- کلم بروکلی
- گوجه فرنگی

