

دانشنامه ویتامین های مفید برای پوست

تنظیم کننده

دکتر رضا پوردست گردان



- مطالب موجود در این دانشنامه
- مقدمه
- ویتامین دی
- ویتامین سی
- ویتامین ای
- ویتامین آ
- ویتامین ب



بسیاری از افراد موهای سالم را نشانه سلامت یا زیبایی می دانند. بنابراین برای جلوگیری از ریزش مو راهکارهای مختلفی به ذهن افراد می رسد. مانند هر قسمت دیگر از بدن موها نیز برای داشتن سلامت و رشد به مواد مغذی مختلفی احتیاج دارند. در حقیقت، بسیاری از کمبودهای تغذیه ای با ریزش مو ارتباط دارند.



ریزش مو به رژیم غذایی نیز مربوط است. برای رشد موهای سالم، مواد مغذی، ویتامین ها و مواد معدنی ضروری هستند. اگر بدن از طریق رژیم غذایی هیچ یک از این موارد را دریافت نمی کند، احتمالاً دچار ریزش مو می شوید.



یک رژیم غذایی سالم که حاوی 13 ویتامین ضروری برای بدن باشد می تواند در حفظ سلامت مو موثر باشد. ویتامین های اصلی و ضروری شامل ویتامین E، D، C، A، و K و همچنین B کمپلکس هستند.



کمبود ویتامین دی و ریزش مو

تعدادی از علائم مثل ریزش مو زمانی رخ می دهد که بدن شما دچار کمبود ویتامین دی باشد. کمبود ویتامین دی با آلورسی معروف به طاسی نقطه ای و تعدادی از بیماری ها ارتباط دارد.



یکی از نقش های ویتامین دی در بدن، تحریک فولیکول های قدیم و جدید مو است. وقتی ویتامین دی در بدن ما کافی نباشد، رشد موهای جدید به تعویق می افتد. کمبود ویتامین دی با آلوپسی-یک بیماری خودایمنی که باعث طاسی سر و دیگر نقاط بدن می شود- ارتباط دارد



خوردن غذاهای سالم که حاوی ویتامین دی هستند و یا با ویتامین دی غنی شده اند، می تواند سطح ویتامین دی را بهبود بخشد. برخی غذاها به طور طبیعی غنی از ویتامین دی هستند مثل ماهی سالمون، ماکرول و دیگر ماهی های چرب، روغن ماهی و چربی های حیوانی جزو منابع ویتامین دی هستند.



ویتامین د یکی از ویتامین‌های ضروری برای داشتن
به داشتن سلول‌های پوست سالم است. ویتامین د
سالم پوستی کمک کرده و رنگ پوست را حفظ
می‌کند. همچنین در تقویت سیستم ایمنی پوست از
طرق مکانیسم‌های مختلف تاثیرگذار است.

2



References

"Vitamin D". Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University, Corvallis. 11 February 2021. Retrieved 14 March 2022.

"Office of Dietary Supplements – Vitamin D".

ods.od.nih.gov. 9 October 2020. Retrieved 31 October 2020.

Norman AW (August 2008). "From vitamin D to hormone D: fundamentals of the vitamin D endocrine system essential for good health". The American Journal of Clinical Nutrition. 88 (2): 491S–499S. doi:10.1093/ajcn/88.2.491S. PMID 18689389.



ویتامین سی و سلامت مو

ویتامین C یک ترکیب محلول در آب است و به واسطه کلاژنی که تولید می‌کند، باعث اتصال محکم موی شما به پوست سرتان شده و به مراتب مانع ریزش غیرعادی مو می‌شود.



ویتامین C به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی، از موهای شما در برابر این رادیکال‌ها محافظت می‌کند و علاوه بر کاهش ریزش مو، از سفیدی زودرس نیز جلوگیری می‌کند.



**یکی دیگر از برجسته‌ترین فواید
ویتامین ث برای مو، افزایش
قوام و کم کردن خشکی مو و به
تبع آن، کاهش موخوره است. از
طرفی خشکی مو که یکی از
دلایل کمبود ویتامین سی
محسوب می‌شود**



ویتامین سی

یکی دیگر از بهترین ویتامین‌ها برای سلامت پوست، ویتامین سی است که با توجه به خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی، از تولید رادیکال‌های آزاد ناشی از قرار گرفتن سلول‌ها در معرض اشعه ماوراء بنفش پیشگیری کرده و از آسیب سلول‌های پوستی در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند.

3



References

"Ascorbic Acid Injection 500mg/5ml - Summary of Product Characteristics (SmPC)". (emc). July 15, 2015. Retrieved October 12, 2020.

"Ascorbic Acid 100mg Tablets - Summary of Product Characteristics (SmPC)". (emc). October 29, 2018. Archived from the original on September 21, 2020. Retrieved October 12, 2020.



ویتامین ای و رشد مو

ویتامین ای (E) دارای خصوصیات آنتی اکسیدانی است و به دلیل مقابله با رادیکال‌های آزاد، سلول‌های پوست و مو را از تخریب توسط آن‌ها نجات می‌دهد.



**ویتامین E می تواند برای
موهای خشک و آسیب دیده
مفید باشد و مصرف مقادیر
کمی ویتامین ای در روز موهای
خشک را بهبود خواهد داد و
ساقه موها را تقویت خواهد
نمود.**



**ویتامین E یک ویتامین محلول
در چربی است که به طور
طبیعی در روغن های گیاهی و
سبزیجات برگ سبز تیره ، جگر
و تخم مرغ و مغزها یافت می
شود**



ویتامین ای

است که خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و از پوست

در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید محافظت

می‌کند. ویتامین ای با جذب پرتوهای مضر خورشید

هنگام برخورد با پوست از بروز چین و چروک و لک

جلوگیری می‌کند.

4



References

Traber MG, Bruno RS (2020). "Vitamin E". In BP Marriott, DF Birt, VA Stallings, AA Yates (eds.). Present Knowledge in Nutrition, Eleventh Edition. London, United Kingdom: Academic Press (Elsevier). pp. 115–36. ISBN 978-0-323-66162-1.



ویتامین آ و رشد مو

ویتامین A یک ویتامین محلول در چربی است و در انواع مختلفی از جمله رتینول ، رتینال ، رتینوئیدها و دهیدرورتینول موجود است.



ویتامین آ به تشکیل سبوم کمک می کند که برای حفظ حالت موها و سلامت پوست سر و پوست بدن مورد نیاز است. کاهش سبوم به دلیل کمبود ویتامین آ می تواند باعث



این ویتامین همچنین سلامت مو و پوست را بهبود می بخشد زیرا باعث افزایش چربی پوست می شود. این چربی طبیعی یا سبوم به تغذیه فولیکول های مو و مرطوب کردن موها و پوست سر کمک می کند.



ویتامین آ به همراه مشتقات آن مانند کاروتنوئیدها و رتینوئیدها به حفظ سلامتی پوست کمک می‌کنند. ویتامین آ همچنین در حفظ شادابی و جوانی پوست موثر است.

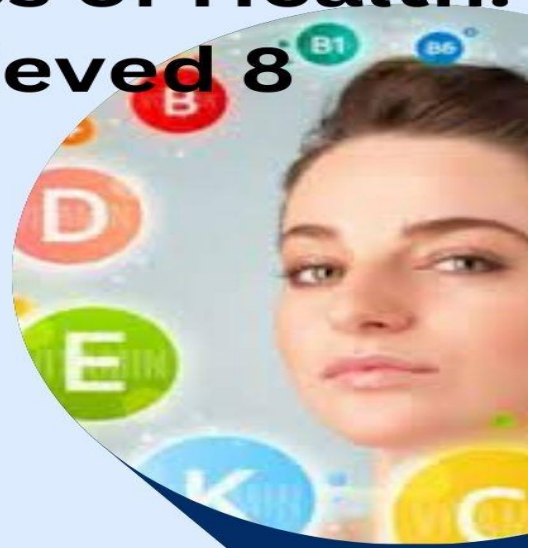
5



References

"Vitamin A". The American Society of Health-System Pharmacists. Archived from the original on 30 December 2016. Retrieved 8 December 2016.

"Vitamin A Fact Sheet for Health Professionals". Office of Dietary Supplements, US National Institutes of Health. March 2021. Retrieved 8 August 2021.



ویتامین ب و سلامت مو

این ویتامین برای عملکردهای مختلف بدن حیاتی است. این دسته از ویتامین های محلول در آب عمدتاً در مواد غذایی پر از پروتئین یافت می شوند.



**بیوتین با سفیدی زودرس مو
مبارزه می کند نیاسین نیز باعث
گردش خون در پوست سر و
در نتیجه افزایش رشد موها می
شود. ویتامین های گروه B در
حبوبات، غلات ، گوشت، مرغ،
موز، سیب زمینی، شیر و تخم
مرغ فراوان است**



از آنجایی که B3 برای بهبود جریان خون در تمام بدن، ارتقا کیفیت خواب و افزایش سطح کلسترول خوب مفید است، به سلامت موها نیز کمک می‌کند.



در درمان ریزش مو، هنگامی که ویتامین های B با روی جفت می شوند نتایج چشمگیری به همراه دارند. روی و ویتامین های B می توانند تولید هیדרو تستوسترون (DHT) را مهار کنند.



ویتامین‌های گروه ب

ویتامین‌های گروه ب نیز در بهبود سلامت پوست مفید هستند. استفاده مستقیم از آنها روی پوست به تجدید سلولی کمک کرده و اسید فولیک و نیاسین امید یا ویتامین ب3 در کاهش علائم پیری زودرس پوست موثرند.

6



References

"Folate - Fact Sheet for Health Professionals". Office of Dietary Supplements, US National Institutes of Health. 29 March 2021. Retrieved 29 April 2022.

"Vitamin B12 supplements are essential for vegans". 14 February 2018.

