



به عنوان مثال ، غذاهای دریایی ، تخم مرغ و گوشت
ها منابع خوبی برای ویتامین B-۱۲ و شیر ، ماهی
قزل آلا و پنیر منابع عالی ویتامین D هستند.
مکمل های ویتامینی که بدون نسخه در دسترس
هستند نیز می توانند کمبودها را برطرف کنند.

◀ مواد غذایی مناسب برای کاهش سفیدی مو ▶

◀ انگور فرنگی هندی

◀ مس

◀ ریج کدو

◀ گردو

◀ میگو

◀ جوجه

◀ کلم بروکلی

سفید شدن مو

Premature Graying Of Hair

PREMATURE
GRAYING
OF HAIR

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان



◀ درمان های خانگی سفیدی مو ▶

◀ برگ کاری

◀ چای سیاه

◀ تغذیه در جلوگیری از سفیدی مو زودرس ▶

رژیم غذایی فرد در جلوگیری از سفید شدن مو نقش
دارد. یک رژیم غذایی غنی از آنتی اکسیدان می تواند
استرس اکسیداتیو را کاهش دهد. مواد غذایی غنی از

آنتی اکسیدان عبارتند از:

◀ میوه و سبزیجات تازه

◀ چای سبز

◀ روغن زیتون

◀ ماهی

به علاوه هر کسی که موهای سفید ناشی از کمبود
ویتامین دارد ، باید غذاهای بیشتری را که مملو از
آن ویتامین ها است ، مصرف کند.





Premature graying
of hair

Premature
graying
of hair

◀ سفیدی مو زودرس ▶

یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ نشان داد که موهای سفید یا خاکستری اگر قبل از ۳۰ سالگی برای افراد سیاه پوست ، ۲۵ سالگی برای افراد آسیایی تبار و ۲۰ سالگی برای سفیدپوستان ظاهر شود زودرس تلقی می شود. در حالت عادی تقریباً تا ۶۰ سالگی همه موهای سر به رنگ خاکستری درمی آیند.

◀ ژنتیک ▶

◀ استرس اکسیداتیو: رادیکال های آزاد مولکول های ناپایداری هستند که به سلول ها آسیب می رسانند و به پیری و بیماری کمک می کنند. وقتی آنتی اکسیدان ها برای خنثی کردن اثرات مخرب رادیکال های آزاد کافی نباشند ، استرس اکسیداتیو باعث عدم تعادل می شود.

◀ برخی شرایط خاص پزشکی: برخی از شرایط پزشکی ، از جمله بیماری های خود ایمنی ، ممکن است خطر ابتلا به خاکستری زود هنگام در فرد را افزایش دهد.

◀ عوامل استرس زا در زندگی واقعی ▶

◀ سیگار کشیدن ▶

◀ رنگ موهای شیمیایی و محصولات مو: پراکسید هیدروژن که در بسیاری از رنگ های مو وجود دارد ، یکی از این مواد شیمیایی مضر است. استفاده بیش از حد از محصولاتی که موها را سفید می کنند نیز در نهایت باعث سفید شدن آنها می شود.



◀ دلایل سفیدی مو ▶

◀ کمبود ویتامین: هرگونه کمبود ویتامین B-۱۲ ، B-۶ ، بیوتین ، ویتامین D یا ویتامین E می تواند به سفید شدن زودرس کمک کند.

◀ سفید شدن مو ▶

موهای سفید به طور معمول نشانه پیری هستند تغییر رنگ مو با افزایش سن طبیعی است. اما موهای سفید تقریباً در هر زمان از زندگی می توانند ظاهر شوند. حتی نوجوانان و افراد ۲۰ ساله نیز ممکن است متوجه تارهای موی سفید شوند. بدن انسان میلیون ها فولیکول مو یا کیسه های کوچک دارد که پوست را پوشانده است. فولیکول ها مو و رنگ یا سلول های رنگی تولید می کنند که حاوی ملانین هستند. با گذشت زمان ، فولیکول های مو سلول های رنگدانه ای خود را از دست می دهند و در نتیجه رنگ سفید ایجاد می شود. با این حال عوامل مختلف دیگری نیز در سفید شدن موها موثر است.

