

وقتی ویتامین ها ، به سلامتی و زیبایی موها کمک می کنند...!

همان طور که بدن ما برای انجام درست کارها به ویتامین ها نیاز دارد، مو نیز شامل ویتامین هایی می باشد که مسئول رشد و سلامت مو باشند . یک مطالعه منتشر شده در مجله Dermatology and Therapy نشان داد که کمبود ویتامین ها، به ویژه ویتامین های D ، A، C و غیره می تواند منجر به ریزش مو شود. نکته کلیدی، اضافه کردن ویتامین های مناسب به رژیم غذایی است که به رشد مو کمک می کند.^{۱۲}

به طور کلی دریافت منظم ویتامین ها و مواد معدنی برای سلامت موها و جلوگیری از نازک شدن موها ضروری می باشد.^۴

مشکلات مو می توانند ناشی از کمبود ویتامین و مواد معدنی باشد. کمبود ویتامین، باعث کاهش رشد مو و شکنندگی آن و نازک شدن تار موها می شود.

ویتامین ها، به رفع شوره سر کمک می کنند. قبل از استفاده از ویتامین برای رشد موها، باید با پزشک خود مشورت کنیم.

ویتامین A، ویتامین جادویی برا افزایش سلامتی و زیبایی مو

+ ویتامین A ممکن است به رشد مو کمک کند، اما یک نکته وجود دارد: مصرف بیش از حد آن ممکن است در واقع منجر به ریزش مو شود.^{۱۱}

+ ویتامین A، یک نقش حیاتی در تغذیه پوست و مو و به ویژه در دوران بارداری و شیردهی دارد.^۴

+ ویتامین A برای فولیکول های مو بسیار مفید است .^۴

+ ریشه مو را چرب نگه می دارد.^۴

+ یکی از آنتی اکسیدان های ضروری بدن، ویتامین A است که مواد مورد نیاز پوست فرق سر شما را می سازد.^۴

+ ویتامین A باعث تولید غدد عرقی در فرق سر می شود.^۴

+ ویتامین A نفوذ پذیری مویرگ های خونی را به منظور اکسیژن رسانی بهتر افزایش می دهد.^۴

+ وجود برآمدگی های ساده نزدیک ریشه فولیکول مو، از علایم کمبود ویتامین A است.^۴

منابع غذایی آن عبارتند از: روغن جگر ماهی، سبزی های سبز و زرد رنگ ، تخم مرغ، اسفناج ، کلم بروکلی، انواع هویج ، هلو، زرد آلو ، فلفل قرمز، گوجه فرنگی، اسفناج، سیب زمینی، سیر، جعفری، نعناع ، فلفل دلمه ای قرمز.^۴

ویتامین گروه B، معجزه گره های شگفت انگیز برای سلامت موها

ویتامین های B1 ، B2 ، B3 ، B5 ، B6 ، B7 ، B9 و B12 همگی بخشی از ویتامین های گروه B (B کمپلکس) هستند و برای سلامت موها مهم هستند.^{۱۲}

مطالعات نشان داده اند که کمبود ویتامین های گروه B می تواند منجر به مشکلاتی مانند ریزش مو شود.^{۱۲}

ویتامین های گروه B ، به ویژه B5 (اسید پانتوتنیک) و B3 (نیاسین) برای رشد موزروری هستند.^۴

ویتامین های B کمپلکس در رشد موقش دارند و برای متابولیسم (سخت و ساز) و عملکرد سیستم عصبی ضروری هستند .

جای تعجب نیست که ویتامین های B مانند ویتامین B7 و B12 برای تقویت و حالت دادن به مو مهم هستند.^{۱۱}

+ ویتامین B کمپلکس در جریان خون، رشد مو و رنگ آن اثرات زیادی دارد.^۴

+ فقدان ویتامین B کمپلکس، با شوره و کچلی همراه است.^۴


+ ویتامین های B6، B12، اسید فولیک و اسید پانتوتنیک و بیوتین برای سلامتی مو لازم است.^۴

+ ریزش مو، هنگامی روی می دهد که رژیم غذایی مصرفی از نظر داشتن ویتامین گروه B فقیر باشد و در میان این گروه ویتامین B6، بیوتین، اینوزیتول و اسید فولیک و از میان مواد معدنی، منیزیم، گوگرد، روی از اهمیت زیادی برخوردارند.^۴


+ تحقیقات نشان می دهد که شما به راحتی می توانید با خوردن یک رژیم غذایی متعادل، به مقدار مصرف روزانه ویتامین B برسید.^{۱۱}

+ ویتامین های گروه B را می توان در انواع غذاها از جمله غلات سبوس دار ۱۰۰ درصد، گوشت، ماهی، تخم مرغ، آجیل (بادام، فندق، پسته) یافت.^{۱۱}


ویتامین B1، ویتامینی ضروری برای حفظ و سلامت موها

ویتامین B1 یا تیامین، یکی از مهم ترین ویتامین های گروه B است 

۶.


ویتامین B1 ، ماده قابل حل در آب است. 


ویتامین B1، یکی از ویتامین های ضروری برای حفظ و سلامت 


موها است. 

این ویتامین سرعت جریان خون را افزایش می دهد. ویتامین B1 

موجب افزایش سنتز گلبول های قرمز، تقویت جریان خون و حفظ


سلامتی پوست و مو می گردد. 

ویتامین B1 برای درمان شوره سر و ریزش مو مفید است. 

غنی ترین منابع غذایی حاوی ویتامین B1 عبارتند از: برنج سبوس 

دار، ماهی، گوشت پرندگان، جوانه گندم، غلات کامل (سبوس دار)، بادام

زمینی، زرده تخم، کلم بروکلی، مخمر آبجو، جو، گوجه، آلو خشک،

کشمش. 

ویتامین B2، موثر در افزایش سلامت موها

✚ ویتامین B2 (ریبوفلاوین) برای ساختن گلبول قرمز، تنفس سلولی و رشد بدن ضروری می باشد.^۶

✚ ویتامین B2 شوره سر را برطرف می کند و به جذب آهن و ویتامین B6 (پریدوکسین) کمک می کند.^۶

✚ پنیر، زرده تخم مرغ، ماهی، حبوبات (عدس، ماش، نخود، لوبیا)، گوشت قرمز، شیر، گوشت پرندگان، اسفناج، غلات سبوس دار (جو، گندم، برنج)، ماست، قارچ ها، انواع مغزها (مغز گردو، بادام، پسته)، تخم رازیانه و یونجه دارای مقادیر فراوانی از ویتامین B2 هستند.^۶

ویتامین B3، با ارزش برای شادابی پوست و موها

✚ ویتامین B3 (نیاسین) برای گردش صحیح خون و شادابی پوست و مو (گردش خون در فرق سر) لازم است.^۶

✚ ویتامین B3 باعث افزایش جریان خون در پوست سر می شود.^۴

✚ ویتامین B3 میزان کلسترول خون (چربی خون) را کاهش می دهد و گردش خون را بیشتر می کند.^۶

✚ ویتامین B3 در مواد غذایی مانند جگر گاو، کلم بروکلی، ماهی، مخمر آبجو، انواع هویج، آرد ذرت، خرما، مرغ، تخم مرغ، شیر، بادام زمینی، سیب زمینی، گوجه فرنگی، فراورده های گندم کامل (سبوس دار)، جودوسر، نعنای و فلفل تازه یافت می شود. (صص ۱۱-۱۰)^۶

✚ ویتامین B3 را دور نریزید. با توجه به اینکه ویتامین B3 در آب قابل حل است، می تواند با آب غذا دور ریخته شود و ازدست برود، مگر این که طوری آشپزی کنیم که تمامی آب مواد، جذب غذا شود. خوشبختانه، ویتامین B3 در اثر حرارت و یا نور از بین نمی رود.^۶

ویتامین B5، ضروری برای رشد موها

✚ ویتامین B5 (اسید پانتوتنیک) برای رشد مو ضروری است.^۴

✚ ویتامین B5، از ریزش و سفیدی مو پیشگیری می کند.^۴

✚ این ویتامین جلوی کم پشتی موها را می گیرد و به رویش مجدد موها کمک می کند.^۴

✚ ویتامین B5، ویتامینی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد و از طریق میکروب های مفید در روده ساخته می شود.^۶

✚ منابع غذایی این ویتامین عبارتند از: مخمر آب جو، زرده تخم، مرغ، گوشت، سبزی های تازه، قلو، جگر، قارچ، انواع مغزها، گندم کامل.^۶

ویتامین B6، ویتامین جادویی برای سلامتی بیشتر موها

✚ ویتامین B6 از ریزش مو جلوگیری می کند. و در تولید ملانین که باعث رنگ دادن به مو می شود، کمک می کند.^۶

ویتامین B6 برای از بین بردن خشکی مو مفید است.^۶

منابع غذایی این ویتامین عبارتند از: مخمر آب جو، غلات سبوس دار،

جگر، سبزیجات، زرده تخم.^۶

ویتامین B12، مفید برای رشد موها

ویتامین B12 از ریزش مو جلوگیری می کند.^۸

ویتامین B12، یک ماده مغذی حیاتی برای بدن شما است که در

ساخت گلبول های قرمز مشارکت دارد.^۸

ویتامین B12 برای جلوگیری از کم خونی ضروری می باشد.

منابع غذایی ویتامین B12 عبارتند از: مرغ، غذاهای دریایی، بادام

زمینی، انگور، سبوس گندم، دانه آفتابگردان، شیر، تخم مرغ.^{۸،۶}

اینوزیتول، موثر برای رشد مو

اینوزیتول، عضوی از خانواده ویتامین B کمپلکس است.^۶

اینوزیتول برای رشد مو ضروری است. اینوزیتول از رویش کم مو

جلوگیری می کند.^۴

اینوزیتول باعث سلامت نگه داشتن فولیکول های مو و سطح سلول

ها می شود.^۶

کمبود اینوزتیول باعث بروز ریزش مو و آگزما می شود.^۶

منابع غذایی اینوزتیول عبارتند از: غلات سبوس دار، قند خام، کشمش، خشکبار خام، حبوبات، سبزی ها، مخمر آب جو، جگر و مرکبات (پرتقال، نارنگی، نارنج، گریپ فروت، لیمو ترش، لیمو شیرین)، شیر، انواع میوه ها، گوشت قرمز است. (ص ۱۷) ^۶

اسیدپارا-آمینوبنزوئیک (PABA)، موثر برای سلامت موها

ویتامین **px** یکی از مهم ترین اجزای تشکیل دهنده اسید فولیک می باشد.^۴

پارا آمینو بنزوئیک اسید (جزئی از ویتامین های گروه B و ماده ای که اسید فولیک را می سازد) از سفید شدن موها جلوگیری می کند.^۴

این آنتی اکسید در برابر آفتاب سوختگی و سرطان پوست بدن محافظت می کند و درد ناشی از سوختگی و آفتاب سوختگی را تسکین می دهد.^۶

با اضافه کردن این اسید به رژیم غذایی روزانه می توان موهای سفید را به رنگی اصلی خود باز گرداند، به شرطی که علت سفید شدن مو، فشار روحی یا کمبود مواد غذایی باشد.^۶

اسید پارا- آمینوبنزوئیک برای انواع گوناگون اختلالات پوست، مانند
اگزما، مفید است.

کمبود آن ممکن است باعث بروز اگزما، کم خونی، سفید شدن مو
شود.^۶

منابع غذایی حاوی اسید پارا آمینوبنزوئیک عبارتند از : اسفناج، قلمه،
غلات، قارچ، و جگر.^۶

اسید پارا آمینوبنزوئیک توسط باکتری ها در روده سالم ساخته می
شود.^۶

ویتامین C، موثر در افزایش سلامتی و زیبایی مو

ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است که به چندین شکل وجود
دارد.^۵

ویتامین C، اعمال معجزه آسایی برای تندرستی شما انجام می دهد.^۵

ویتامین C، از مهم ترین ویتامین هایی است که در افزایش زیبایی
و جوانی موثر است.^۵

ویتامین C به سلامت مو کمک زیادی می کند.^۱

+ این ویتامین، یکی از ویتامین های مورد نیاز برای حفظ سلامت استخوان ها، دندان ها، پوست، مو، ناخن ها، لثه، بهبود زخم ها و ترمیم بافت ها است.^۵

+ ویتامین C نه تنها برای حفظ ایمنی مفید است، بلکه ممکن است موها را قوی تر کند.^۵

+ ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی برای رشد موی سالم ضروری است.^{۱۱} این ویتامین، یکی از موثرترین مواد غذایی است که به رشد و تقویت موها کمک می کند.^۴

+ ویتامین C به افزایش گردش خون در سراسر بدن، از جمله پوست سر کمک می کند. هنگامی که گردش خون در پوست سر شما افزایش می یابد، فولیکول های مو تحریک بیشتری می شود که ممکن است به رشد مو کمک کند.^{۱۱}

+ این ویتامین در زیبایی پوست، مو و ناخن نقش بسیار مهمی برعهده دارد.^۱

+ ویتامین C موجب افزایش جذب آهن شده و از آن طریق بر ریزش مو اثر می گذارد.^۴

+ به نظر می رسد که ویتامین C در فرآورده های آرایشی، خاصیت آنتی اکسیدان دارد.^۱

+ پوست را در برابر آسیب های ناشی از پرتوماوراء بنفش ، آلودگی هوا و دود حفظ می کند.^۱

+ ویتامین C در تحریک سلول های درم ، به تولید کلاژن نقش دارند. به همین دلیل استفاده از فرآورده های پوستی حاوی ویتامین C مفید است.(ص ۱۲۵)^۱

+ این ویتامین سبب رفع لکه های پوست و جلوگیری از پیری زودرس می شود.^۳

+ ویتامین C به پوست، نرمی و لطافت می بخشد.^۳

+ مانع از بروز زخم های عفونی می شود.^{۸،۳}

+ منابع غذایی آن عبارتند از: مرکبات (پرتقال، نارنگی ، لیمو شیرین، لیمو ترش، فلفل قرمز، خرمالو، جو دو سر، شنبلیله، آناناس، نارنج، گریپ فروت) انواع ترب، کیوی، توت فرنگی، گوجه فرنگی، سیب زمینی، سبزی های سبز.^۵

ویتامین D، ویتامین نور آفتاب و دوست موها!

ویتامین D برای رفع سفید شدن مو توصیه می شود.^۷
کمبود ویتامین D منجر به ریزش مو می شود.^۷ ویتامین D توسط کراتینوسیت ها، سلول های پوستی که کراتین تولید می کنند، در پوست متابولیزه می شود. زمانی که بدن ویتامین D کافی نداشته باشد، کراتینوسیت های موجود در فولیکول های مو در تسهیل رشد مو مشکل دارند و در نتیجه ریزش و ریزش مو ایجاد می شود.^۱

نازکی و ریزش موها به ویژه در خانم ها، ابتدایی ترین عارضه ناشی از کمبود این ویتامین است.^۷

منابع غذایی که شامل ویتامین D هستند عبارتند از: روغن ماهی، ماهی سالمون آزاد، شیر، بلغور جو، سیب زمینی شیرین، روغن جگر، قارچ، حبوبات، زرده تخم مرغ و نور خورشید منبع طبیعی برای ویتامین D است.^۶

کمبود ویتامین D باعث بروز بیماری هایی مانند نرمی استخوان در کودکان (راشیتیزم)، نرمی استخوان در بزرگسالان (استئومالاسی) می شود.^۷

باید توجه داشت که بعضی از داروها مانند باربیتورات ها، داروهای کاهش کلسترول (چربی خون)، کورتیزون و بعضی از داروهای کاهش ضد تشنج، سوخت و ساز ویتامین D را در بدن متوقف می کنند.^{۸،۷}

ویتامین E، دوست پوست و مو!

ویتامین E به سلامت و شادابی پوست و مو کمک می کند. مطالعات

تایید می کنند که ویتامین E باعث رشد مو و سلامت پوست سر می

شود.^{۱۲}

گنجاندن آن در مکمل ها، حمایت از سلامت پوست سر و حفظ مو را

نشان داده است. ۱۲

مطالعات نشان داده است که مصرف ویتامین E در برنامه غذایی می

تواند از موخوره و چند شاخه شدن انتهای موها پیشگیری و به بهبود

تخریب موها به علت استفاده بیش از اندازه از ششوار کمک می نماید.^۶

ویتامین E به رشد عروق خونی و مویرگ های خون رسان به ریشه

موها کمک می نماید و زمانی که مویرگ ها افزایش یابند جریان خون

بهتر می شود؛ از این رو به نظر می رسد که با مصرف ویتامین E میزان

جریان خون به قسمت سر بهتر می گردد و پیشگیری از ریزش موها

تقویت می شود.^۶

ویتامین E موهای خشک را بهبودمی بخشد؛ ویتامین E می تواند

برای موهای خشک و آسیب دیده مفید باشد و مصرف مقادیر کمی

ویتامین E در روز موهای خشک را بهبود خواهد داد و ساقه موها را

تقویت خواهد کرد.^۶

منابع غذایی ویتامین E عبارتند از: روغن گندم، خشکبار، روغن های

نباتی، سبزی های برگ دار تیره، حبوبات، مغزها، دانه ها، غلات کامل (

سبوس دار)، بلغور ذرت، تخم مرغ، شیر، بلغور، جو، سویا، سیب زمینی
شیرین، گندم و مغز گندم، جودو سر، دانه کتان. ۶

بیوتین، با ارزش برای سلامت و شادابی پوست و مو

- این ویتامین اغلب به دلیل داشتن فواید رشد مو تبلیغ می شود.^{۱۱}
- استفاده از بیوتین به مقدار کافی برای سلامت و شادابی پوست و مو لازم است.^{۱۱}
- سلامتی و رشد مو به بیوتین وابسته است و از ریزش مو جلوگیری می کند.^{۱۱}
- بیوتین در ایجاد گلبول‌های قرمز خون، که اکسیژن و مواد مغذی را به پوست سر و فولیکول‌های مو حمل می‌کنند، عمل می‌کند.^{۱۱}
- در تولید کراتین، که جزء اصلی مو است، نقش دارد.^{۱۱}
- بیوتین از سفید شدن مو جلوگیری می‌کند.^{۱۱}
- بیوتین باعث سلامت غدد عرق زا و بافت عصبی می‌شود.^{۱۱}
- کمبود بیوتین ممکن است موجب ریزش مو، آگزما، شوره، ترشح زیاد چربی، ناراحتی پوستی (مانند کم رنگ شدن پوست، خشکی پوست) شود.

مؤسسه ملی سلامت خاطرنشان می کند که اکثر مردم به اندازه کافی

بیوتین را از غذاهایی که می خورند دریافت می کنند.^{۱۱}

بهترین راه برای دریافت بیشتر، خوردن غذاهای سرشار از بیوتین

است.^{۱۱}

منابع غذایی بیوتین عبارتند از: زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار،

سویا، جگر، شیر، گوشت قرمز، گوشت پرندگان ، ماهی آب شور، مخمر

آبجو.^۶

برچسب مکمل ها نشان می دهد که بسیاری از مکمل های بیوتین

برای مو، پوست و ناخن بسیار بیشتر از مقدار توصیه شده روزانه است.^{۱۱}

توصیه های مهم:

ویتامین های طبیعی مصرف کنیم. اشخاص بسیاری که هر دو نوع

ویتامین (مصنوعی و طبیعی) را مورد استفاده قرار داده اند، گواه بر این

مدعا هستند که وقتی ویتامین های طبیعی مصرف می کرده اند، ناراحتی

های معده و روده ای کنترل داشته اند.^۶

چنانچه به نواحی سردسیر سفر می کنید حتما مقدار زیادی

ویتامین C همراه داشته باشید. بیشتر منابع طبیعی ویتامین C مصرف

نماییم.^۲

روز خود را با مصرف یک لیوان آب پرتقال تازه یا آب میوه های

طبیعی حاوی ویتامین C شروع کنیم و در بقیه روز آب زیاد بنوشیم،

برای این که وقتی بدن تحت استرس (فشار روحی) است بدن شما ویتامین C بیشتری احتیاج دارد. یک لیوان آب میوه تازه، نیاز اضافی شما را تأمین می کند.^۵

بدن در پاسخ به عمل نور خورشید بر روی پوست، ویتامین D می سازد. معمولاً مقدار کافی ویتامین D در رژیم غذایی بیشتر افراد موجود است و هیچ نیازی به قرار گرفتن در برابر آفتاب، به ویژه به مدت طولانی برای تأمین ویتامین D وجود ندارد.^۶

در مصرف ویتامین C زیاده روی نشود. مصرف مقادیر زیاد ویتامین C می تواند ضرر داشته باشد و باعث بروز اسهال و ایجاد سنگ های کلیوی شود. از آنجایی که ویتامین C می تواند باعث افزایش جذب آهن شود، مصرف خیلی زیاد این ویتامین می تواند موجب تجمع بیش از حد آهن در بدن شود.^{۱۰}

اگر ویتامین یا مواد معدنی را باید یک بار در روز بخوریم بهتر است که بعد از غذای مفصل شبانه روز باشد. به عبارت دیگر، بعد از نهار آن را بخوریم، نه بعد از صبحانه. (ص ۳۹۳)^{۱۰}

ماهی بخوریم. ماهی ها به ویژه ماهی سالمون، سرشار از اسید چرب امگا ۳، پروتئین، ویتامین B12 و آهن است. هر سه این مواد، از مواد اصلی لازم برای تغذیه پیازچه موها هستند. اسید چرب امگا ۳ برای سلامت پوست سر مفید و ضروری است و کمبود آن موجب خشکی پوست سر و ریزش مو می شود.^۴

روزانه به اندازه کافی آجیل بخوریم. این دسته از مواد غذایی برای پر شدن و درخشندگی مو لازم است. این مواد، سرشار از سلنیوم است که برای سلامت پوست سر مفید است. مغز گردو، حاوی اسید آلفالینولنیک

(نوعی اسید چرب امگا ۳) است که حالت مو را افزایش می بخشد. همچنین این مواد، سرشار از مواد معدنی روی است. بادام، گردو و پسته منابع سرشار روی هستند.^۴

سیگار تان را خاموش کنید! کشیدن سیگار بر روی سلامت مو اثر می گذارد. چنانچه می خواهیم موهای تان رشد داشته باشند، سیگار نکشید. سیگار کشیدن باعث می شود که مویرگ ها مقداری کمتری خون را به سمت فولیکول های مو، حمل کند. مقدار کم خون به معنای کاهش مواد مغذی برای رویش موها است.^۶ کشیدن هر سیگار حدود ۲۵ الی ۱۰۰ میلی گرم ویتامین C را در بدن شما تباه می سازد. با توجه به عوارض زیان آور سیگار، با اطمینان به معتادان آن، خاطر نشان می شود که به تمام مکمل های غذایی، به خصوص آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین E, C, A و سلنیوم نیاز دارند.^۴

در مصرف ویتامین D مراقب باشیم. چون ویتامین D عمل جذب کلسیم را در بدن افزایش می دهد، ذخیره بیش از اندازه ویتامین D می تواند موجب زیادی کلسیم خون شود. ویتامین D قابل حل در چربی است؛ بنابراین در بدن ذخیره می شود و مقادیر زیاد آن باعث بروز مسمومیت و در نتیجه توقف رشد، کم شدن وزن و سخت شدن بافت های نرم بدن می گردد.^۶

از به کار بردن جوش شیرین در پختن سبزی ها خودداری کنیم، تا ویتامین C و ویتامین B1 آن حفظ شود.^{۱۰}

بهتر است ویتامین B3 همراه با غذا مصرف شود تا به معده و روده آسیبی وارد نیاید. البته مصرف ویتامین B3 همراه با یک رژیم کم کلسترول و کم چربی، توصیه می شود.^۶

+ تا می توانیم از مصرف غذاهای کنسرو شده، گوشت های چرب، سس ها و فرآورده های گوشتی آماده (سوسیس، کالباس و همبرگر) پرهیز نماییم.^۴

+ از مصرف بیش از اندازه ویتامین B6 خودداری نماییم. مصرف بیش از اندازه ویتامین B6 برای مدت طولانی، می تواند موجب بروز مسمومیت نموده و به سلسله اعصاب آسیب های گذرا یا دراز مدت وارد آورد. خانم هایی که قرص های ضدحاملگی استفاده می کنند باید با نظر پزشک از مکمل های ویتامین B6 بهره گیرند.^۶

+ اگر بیماران دیابتی و قلبی ویتامین C می خورند، باید با پزشک معالج خود در این مورد مشورت کنند، زیرا احتمالاً لازم می شود که مقدار داروی خود را کم کنند.^۶

+ اگر انتظار دارید از ویتامین های C و B سبزی های تازه حداکثر استفاده را ببریم، آن ها را بشوییم، ولی نگذاریم خیس بخورند.^{۱۰}

+ از آب لیموترش استفاده کنیم. آب لیموترش، حاوی ویتامین

C باعث شده که موها دیرتر خشک شوند، اما در عین حال به موها شکل داده و بر درخشش آن ها می افزاید.

+ اگر داروهای ضدانعقاد مصرف می کنیم، یا احتمال ابتلا به هر نوع بیماری خونی را می دهیم، قبل از مصرف ویتامین E با پزشک خود مشورت کنیم.^۶

+ ویتامین B3 را دور نریزیم! با توجه به این که ویتامین B3 در آب قابل حل است، می تواند با آب پختن غذا دور ریخته شود، و از دست برود، مگر این که طوری آشپزی کنیم که تمامی آب مواد جذب شود. خوشبختانه ویتامین B3 در اثر حرارت و یا نور از بین نمی رود.
(ص ۳۹۹)^{۱۰}

+ **کیوی بخوریم.** کیوی، حاوی ویتامین C است. این میوه ضد پیری، جلوگیری کننده از چین و چروک است. خوردن یک کیوی در روز، مقدار ویتامین ضروری روزانه ما را تامین می کند.

+ **برای افرادی که در هوای آزاد زندگی می کنند و تغذیه مناسب و کافی متنوع مصرف می نمایند نیاز به مصرف جداگانه ویتامین D نیستند، ولی در اشخاصی که از نور خورشید و غذای مناسب محروم هستند باید غذاهایی که ویتامین D زیاد مصرف کنند.**^۶

+ **از مصرف کرفس غافل نشویم.** کرفس، حاوی ویتامین C است. کرفس ضد عفونی کننده است و برای ناخن ها، مو و پوست مفید است.

+ **موجب نابودی ویتامین B12 در مواد غذایی نشویم!** مواد غذایی با حرارت زیاد و یا در محیطی قلیایی (مثلا به همراه جوش شیرین) پخته می شوند، مقداری از ویتامین B12 خود را از دست می دهند. پاستوریزه کردن شیر، نیز باعث از بین رفتن حدود ۱۰ درصد از این ویتامین پرارزش می شود.^۶

+ **سیب بخوریم.** سیب حاوی ویتامین C است. همچنین سیب دارای خاصیت ضد پیری زودرس، کم شدن چین و چروک، لکه ها و تیرگی پوست، جلوگیری از بروز جوش (کورک) و لطافت بیشتر مو و پوست است.

+ **در پخت مواد غذایی، مراقب ویتامین C باشیم.** ویتامین C بسیار ناپایدار است. بهترین روش پخت مواد غذایی که دارای ویتامین C می باشند این است که آن ها را در مقدار بسیار کم آب، در ظرف در بسته و به مدت کوتاه بپزیم و در صورت امکان تمامی آب پخت غذا را نیز به مصرف خوراک برسانیم.^۶

➤ **به اندازه کافی تخم مرغ بخوریم.** بدون شک تخم مرغ یکی از بهترین منابع پروتئین است. همچنین تخم مرغ دارای بیوتین و ویتامین B12 است که برای سلامت پوست و مو لازم است.^۳

➤ **مصرف پرتقال را فراموش نکنیم.**^۶

➤ **صبحانه بخوریم.** یک صبحانه مقوی غلات (جو، گندم) به بدن ما کمک خواهد کرد تا مواد غذایی لازم و به ویژه ویتامین ها و مواد معدنی لازم را برای شادابی و سلامتی موهای تان به دست آوریم.^۳

➤ **در هنگام آماده سازی میوه ها و سبزی ها برای غذا، مقدار از دست رفتن ویتامین C را کاهش دهیم.** رنده کردن یا خرد کردن سبزی های تازه، مانند کلم موجب می شود که مقدار زیادی از ویتامین C، حتی در چند دقیقه از بین برود. استفاده از یک چاقوی تیز که آسیب وارده به بافت را کاهش دهد، مقدار از دست رفته ویتامین C را به حداقل خواهد رسانید.^۶(ص ۲۸)

➤ **از مصرف سبزی های سبز تیره، غافل نشویم.** اسفناج، کلم بروکلی و چغندر برگی سرشار از ویتامین A و C است که بدن به منظور ساختن چربی پوست به آن نیاز دارد و سلامت مو را تضمین می کند.^۴

➤ **در مصرف داروها مراقب باشیم.** باید توجه داشت که بعضی از داروها مانند باریتورات ها، داروهای کاهش کلسترول، کورتیزون و بعضی از داروهای ضد تشنج، سوخت و ساز ویتامین D را در بدن متوقف می کنند.^۶(۲۸-۲۹)

➤ **هویج بخوریم.** هویج بهترین منبع ویتامین A می باشد که برای سلامت پوست سرمفید است.^۳

بادام بخوریم. بادام خواص زیبایی و آرایشی فراوانی دارد. روغن بادام، یکی از سالم‌ترین انواع روغن‌ها است که مصارف زیادی در زمینه‌ی آرایشی و زیبایی دارد. بادام به دلیل سرشار بودن از ویتامین E خاصیت ضد پیری داشته و از ایجاد چین و چروک پوست جلوگیری می‌کند. ویتامین E موجود در بادام از جمله ویتامین‌هایی است که در اکثر لوازم آرایشی مرغوب استفاده می‌شود.^۹

مراقب کاهش ویتامین C در بدن تان باشیم. مصرف الکل، داروهای مسکن، ضدافسردگی، ضدانعقاد، داروهای خوراکی ضدبارداری و استروئیدها، سطح ویتامین C را در بدن پایین می‌آورند. کشیدن سیگار، باعث کاهش شدید ویتامین C در بدن می‌شود و افرادی که دخانیات و به ویژه سیگار مصرف می‌کنند نیاز بیشتری به ویتامین C دارند، زیرا نیکوتین باعث می‌شود نیاز بدن به این ویتامین دو برابر گردد. (صص ۳۰-۲۹)^۶

اگر اسپرین مصرف می‌کنیم و یا می‌خواهیم ویتامین‌های دیگر ما موثرتر واقع شوند، افزایش مقدار ویتامین C را توصیه می‌شود.^۶

منابع :

- ۱- رازهای شادابی و زیبایی پوست ، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰ ، انتشارات آسیم
- ۲- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۳- با تغذیه مناسب به جنگ استرس بروید!، وحید

عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴-موهای زیبا و جذاب، با تغذیه مناسب،وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

۵-ویتامین C،جادوی جوانی و زیبایی،وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۶-تغذیه صحیح،ضامن سلامتی،وحید عرفانی،چاپ دوم،۱۳۹۰،انتشارات آسیم

۷- به دنیای ویتامین آفتاب خوش آمدید! وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۸- به دنیای شگفت انگیز ویتامین ها خوش آمدید!وحید عرفانی،(کتاب جدید

در دست چاپ)

۹-زیبایی طبیعی،وحید عرفانی،(کتاب جدید در دست چاپ)

۱۰-قلب سالم برای همه،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۸۹،نشر فرهنگ

اندیشمندان

11-Best Vitamins and Supplements for Hair Growth: An Expert Guide, Forbes Media 2024, (<https://www.forbes.com>)

12-5 Best Hair Growth Vitamins for Healthy Hair, Health Shots (<https://www.healthshots.com>)

برای مطالعه بیشتر:

- چگونه از قلب خود محافظت کنیم؟ ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نشریه

مشعل وزارت نفت، سال سوم، شماره ۱۱۵، صفحه ۶

-10 Amazing Health Benefits of Almonds For Skin & Hair, Daina Kenins, 2017, (www.foodyoung.com)

-The British Medical Association: Complete Family Health Guide, 2ed, Dorling Kindersley, 2005

-Benefits of Eating Almonds Every day for Skin, Hair and Health, 2017, (Bodyandbeans.com)

-Heart, and Stroke Facts, American Heart Association, 2003

-Jean Carper: The miracle Heart, Pocket Books, 2000

-Melvin H. Williams: Nutrition for Health Fitness and Sport, fifth edition, Mc Graw-Hill, 1999



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir