نقص مكمل غذائي محدد يمكن أن يسبب تساقط الشعر

حذّر أحد الخبراء من أن الشعر يمكن أن يصبح "جافا و هشا" مما يؤدي إلى ترققه عند فقدان بعض العناصر الغذائية الضرورية لضمان عمل الجسم بشكل صحيح.

و يمكن أن يكون لأوجه القصور آثار دائمة، حتى أنها تؤدي إلى الإصابة بالأمراض.

و تحدث الدكتور "مانيش ميتال"، المدير الجراحي لعيادة "Hair Mittal" مع موقع "إكسبريس" حول كيفية تأثير نقص "أوميغا 3" على الشعر.

و تعرف أحماض أوميغا 3 الدهنية بأنها مجموعة من الدهون المتعددة غير المشبعة التي يمكن العثور عليها في الزيوت النباتية والمكسرات والبذور وكذلك المأكولات البحرية والأسماك.

و أوضح الدكتور "ميتال": "عندما نتحدث عن أوميغا 3، فإننا نشير إلى ثلاثة أنواع من الأحماض الدهنية تسمى حمض الدوكوساهيكسانويك (DHA) وحمض إيكوسابنتاينويك (EPA) وحمض ألفا لينولينيك

.وتطوره الطبيعي البشري النمو على والحفاظ ،صحتنا على للحفاظ ضروري 3 أوميغا .(ALA)

و لا يمكن المبالغة في تقدير مدى أهميته بالنسبة للجوانب المختلفة لصحتنا، وإحدى الطرق الأكثر إثارة للدهشة هي كيفية تأثيره على الشعر وفروة الرأس.

و إحدى "القيم الأساسية للأوميغا 3 "هي خصائصه المضادة للالتهابات، والتي تمنع بصيلات الشعر من أن تصبح متهيجة وبالتالي تمنع تساقط الشعر.

و من الطبيعي أن يتساقط الشعر، لكن النقص في بعض العناصر الغذائية سيسرع هذه العملية وقد يؤدي إلى ترقق الشعر أو حتى الصلع".

و ربط نقص" أوميغا 3" مرارا وتكرارا بجفاف الشعر وتقصفه، ما قد يؤدي إلى ظهور قشرة الرأس وحكة في فروة الرأس.

و يساعد "أوميغا 3" على تليين الشعر ويضيف حجما ومرونة وإشراقا، بينما يساعد أيضا في الحفاظ على فروة رأسك من الجفاف المفرط والقشور.

و قال الدكتور ميتال: "تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يتناولون مكمل يحتوي على" أوميغا 3 "يلاحظون زيادة في" كثافة الشعر."

حتى أن بعض التجارب وجدت أن المكملات ساعدت الأشخاص الذين يعانون من الصلع الوراثي، وهو شكل من أشكال تساقط الشعر".

و وجدت إحدى الدراسات، التي نُشرت في مجلة "Dermatology Cosmetic،" أن تناول مكملات" أوميغا 3 و6" يمكن أن يعالج تساقط الشعر.

و كجزء من التجربة تمت دراسة" 120" امرأة سليمة على مدى ستة أشهر.

و قالت الدراسة: مكملات لمدة ستة أشهر مع "أوميغا 3" و6 ومضادات الأكسدة تعمل بكفاءة ضد تساقط الشعر في تحسين كثافة الشعر وتقليل نسبة" التيلوجين".

و قال الدكتور ميتال: "ليس من الصعب إدخال أوميغا 3 في نظامك الغذائي، طالما أنك تعرف مكان العثور عليه.

و يأتي المصدر الأكبر من "الأسماك الدهنية" مثل السلمون والسردين والسلمون المرقط وسمك القد والتونة والرنجة. وإذا كنت لا تستمتع بتناول الأسماك ، يمكنك أيضا تناول مكمل زيت السمك.

و يعتبر المحار والبيض أيضا مصادر جيدة للأوميغا 3. وإذا كنت نباتيا، فقد تجده أيضا في المكسرات وبذور الكتان وزيت بذور اللفت.

و "تشمل الأعراض الأخرى لنقص أوميغا 3 ما يلي":

- تهيج وجفاف الجلد.
- اكتئاب.
- عيون جافة.
- آلام وتيبس المفاصل