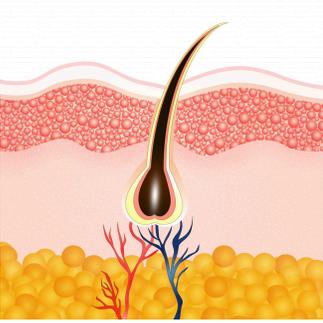


أفضل 7 فيتامينات للشعر: لشعر صحي وجذاب

- كيف ينمو الشعر بشكل طبيعي؟
- ما هي أهمية الفيتامينات للشعر؟
- ما هي أفضل فيتامينات للشعر؟
- فيتامين أ
- فيتامين ب المركب
- فيتامين ج
- فيتامين د
- فيتامين هـ
- الزنك
- الحديد

كيف ينمو الشعر بشكل طبيعي؟

تنمو كل شعرة في الجسم من مسام يحتوي على بصيلة، تتغذى هذه البصيلات عن طريق الأوعية الدموية الواصلة إليها وتقوم بإفراز المواد اللازمة للحفاظ على مظهر شعر صحي ولامع، يمتلك الشعر دورة حياة محددة لتضمر بعدها البصيلة وتسقط الشعرة، لهذا يوجد معدل طبيعي لتساقط الشعر بشكل يومي.



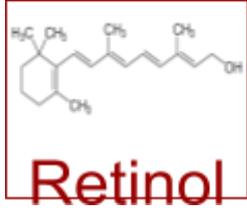
عند اختلال التوازن الغذائي أو عند حصول نقص حاد في احد المكونات المهمة لنمو الشعر تضعف البصيلات فيظهر الشعر بشكل غير صحي مما يسبب موت البصيلة مبكراً، هنا يصبح الشعر المتساقط أعلى من المستوى الطبيعي وتبدأ الفراغات بالظهور تدريجياً.

ما هي أهمية الفيتامينات للشعر؟

تعمل الفيتامينات والمعادن المختلفة على ضمان تغذية البصيلات بشكل جيد كما أن بعضها يدخل في تركيب الشعر نفسه أو في تكوين البصيلات، لذا عليك الاهتمام بنوعية الغذاء وكذلك الفيتامينات التي تتناولها للحصول على شعر جذاب وخالي من المشاكل.

يتعرض الشعر للكثير من المشاكل كما أن أسبابها متعددة، ولكن أحد أهمها وأكثرها انتشاراً نقص الفيتامينات والمعادن لذا علينا أن نكون على دراية تامة بأهم فيتامينات الشعر وكيفية الحصول عليها. فما هي أفضل فيتامينات للشعر؟

فيتامين أ (فيتامين a)



ينظم فيتامين أ في جسمك نمو الخلايا الطبيعي ومن ضمنها خلايا الشعر، وبما أن نسيج الشعر هو الأسرع نمواً في الجسم، يعد فيتامين أ عنصر أساسي في نمو الشعر الطبيعي فهو ينظم نمو بصيالات الشعر ويضمن تكوينها بشكل صحي وقوي لتتمكن من إنبات شعرة صحية وذات مظهر جميل.

مصادر فيتامين أ:

يعرف فيتامين الف بفيتامين الجمال، وذلك لأن استخدامات فيتامين a للبشرة كثيرة جداً، فالعديد من منتجات البشرة تحتوي عليه، وذلك لأنه يعمل على التقشير وإزالة التجاعيد، ولكن للحصول على فوائده للشعر يفضل أن تتناوله سواءً في المكملات الغذائية أو بتناول الأطعمة الغنية به، وأهمها:

- كبد البقر أو الغنم
- بطاطا الحلوة
- زيت كبد الحوت
- قرع
- جزر
- سبانخ
- مشتقات الحليب



*تشكل الأرقام على الصورة النسب التي توفرها الأغذية من الاحتياج اليومي لفيتامين أ في كل 100 غرام أو كوب.

يعتبر فيتامين أ من الفيتامينات الذائبة في الدهون لذا فإن امتصاصه من المصادر الحيوانية يكون أعلى وأكثر فاعلية، وذلك لاحتوائها على كميات عالية من الدهون، لذا إذا كنت تحصل على حصتك اليومية من فيتامين أ بتناول الأغذية النباتية الغنية به، عليك أن تضيف إليها مصدر للدهون كالزيت مثلاً.

فيتامين ب المركب (b complex)

يتكون فيتامين بي المركب من ثمانية مركبات مهمة لصحة الجسم، لذا فإن فوائد فيتامين b للجسم والشعر عديدة، حيث تحتوي المجموعة على أربع فيتامينات مهمة للشعر هي:



- فيتامين ب2

يدخل فيتامين ب2 في تطور الخلايا ووظائفها، كما يدخل في حرق الدهون وإنتاج الطاقة، وأظهرت الدراسات أن الحالات التي تعاني من نقص فيتامين ب 2 كانت تعاني أيضاً من تساقط الشعر.



- فيتامين ب7 (بيوتين)

بالتأكيد أنت تعرفين البيوتين (فيتامين ب7) والذي يسمى فيتامين H أيضاً، فقد أصبح غنياً عن التعريف كما أن استخدامه في منتجات الشعر لا حصر له، وذلك بسبب الربط بين حالات نقصان البيوتين وتساقط الشعر.



- فيتامين ب9(حمض الفوليك)

يدخل حمض الفوليك (فيتامين ب9) في تكوين الحمض النووي (DNA) مما يعني أنه مهم في تشكل الخلايا الجديدة وصحتها، كما أظهرت دراسة أجريت على 52 مشترك يعانون من ظهور الشعر الأبيض المبكر أنهم يعانون من نقص حمض الفوليك (ب9) بالإضافة إلى نقص فيتاميني ب7 و ب12.



- فيتامين ب12

يساعد فيتامين ب12

في تكوين خلايا الدم الحمراء المسؤولة عن نقل الاكسجين في الدم وايصاله الى خلايا الجسم المختلفة، لذا فهو يساهم في تعزيز وصول الغذاء والاكسجين إلى بصيلات الشعر، كما يدخل في تكوين الحمض النووي لخلايا البصيلات مما يزيد من عدد الخلايا الجديدة.

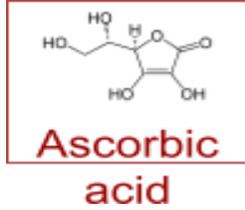
مصادر فيتامين ب المركب

بما أن فيتامين ب يتكون من العديد من المركبات لذا تتنوع الأغذية التي تحتوي عليها و بكميات متفاوتة، كما يمكنك استخدام حبوب فيتامين ب للحصول على نوع محدد منها أو للحصول على المجموعة كاملة، إليك أهم الأغذية التي تحتوي على مجموعة فيتامين ب :

- السالمون
- الورقيات الخضراء

- الكبد
- البيض
- الحليب واللبن
- البقوليات

فيتامين سي (فيتامين C)



يعرف فيتامين ج (فيتامين سي) بكونه مضاداً للأكسدة، أي أنه يمتلك قدرة فعالة على محاربة الجذور الحرة التي تسبب الضرر والتلف للخلايا بشكل عام، لذا فإنه يحمي خلايا الشعر من التلف الناتج عن الجذور الحرة، كما أنه يدخل في عملية تكون الكولاجين أحد أهم البروتينات التي تحافظ على قوة الشعر. يعزز فيتامين سي امتصاص الحديد مما يعني أنه عامل مهم في علاج تساقط الشعر الناتج عن نقص مخزون الحديد في الجسم.

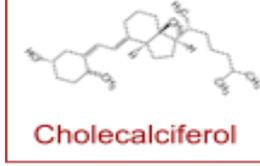
مصادر فيتامين سي:

انتشر استخدام فيتامين سي في منتجات البشرة وخاصة على شكل سيروم وذلك لكونه مضاد أكسدة فعال، كما تحتوي بعض منتجات الشعر على فيتامين سي لنفس السبب، ويمكنك الحصول على فوائد فيتامين ج عن طريق تناول الكبسولات أو الأغذية الغنية به، أهمها:

- الحمضيات
- البروكلي
- البندورة
- الفليفلة
- الفراولة



فيتامين د (فيتامين d)



يحفز فيتامين دال بصيالات الشعر الجديدة والقديمة أيضاً على النمو، ففي حالات نقص فيتامين د يمكن أن يصبح نمو الشعر أبطأ وأضعف، لذا تم الربط بين حالات نقص فيتامين د وتساقط الشعر.

وبكون فيتامين دال أحد عوامل تعزيز المناعة وحماية الجسم من الأمراض المناعية، حيث تظهر بعض الدراسات وجود رابط بين فيتامين دال والثعلبية، وهي مرض مناعة ذاتية حيث تتسبب في ظهور بقع خالية من الشعر تماماً في فروة الرأس.

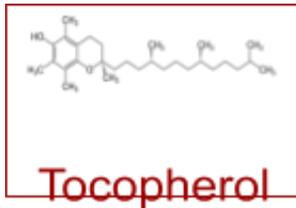
مصادر فيتامين د

فيتامين دال هو فيتامين الشمس وذلك لما لأشعة الشمس من أهمية في تصنيعه داخل الجسم، لذا احرص على أن تتعرض لقدر كافٍ من أشعة الشمس يومياً لنتيح لجسمك فرصة تصنيع فيتامين د، وإلا فعليك أن تنتبه إلى غذائك وأن تضيف حبوب فيتامين د إلى روتينك الوقائي حتى لا تتعرض لنقصه في جسديك.

مصادر فيتامين د الطبيعي:

- اللحوم الحمراء
- السمك مثل السردين والسالمون
- الفطر
- الحليب
- البيض

فيتامين هـ (فيتامين e)



فوائد فيتامين e للشعر كثيرة، فهو يقلل من تساقط الشعر وذلك لأنه يعمل كمضاد للأكسدة مما يخلص الشعر من عوامل قد تؤدي إلى التلف (الجذور الحرة)، كما يزيد فيتامين هـ من التروية الدموية إلى فروة الرأس مما يزيد الغذاء الواصل إلى البصيلات ويزيد عدد البصيلات النامية حديثاً.

كما يعزز فيتامين e من صحة فروة الرأس ويحافظ على رطوبتها ورطوبة الشعر، ويعزز الطبقة الدهنية التي تغطي الشعر مما يزيد من لمعان الشعر ويعطيه مظهر صحي.

مصادر فيتامين e

يمكنك الحصول على كبسولات فيتامين e لرفع مستواه في الجسم كما يمكنك أن تتناول الأغذية الغنية به، وهي في غالبيتها أغذية تحتوي على قدر عالي من الدهون وذلك لأن فيتامين هـ يذوب في الدهون، أهمها:

- بذور عباد الشمس
- الزيوت النباتية
- الأفوكادو
- اللوز
- البندق



الزنك

30

Zn
zinc

لا يعد الزنك من الفيتامينات ولكنه عنصر أساسي في الجسم، حيث يجب الحصول عليه من الغذاء وذلك لأن الجسم لا يقوم بتصنيعه، ففوائده تشمل تنظيم الجهاز المناعي و المساهمة في صنع الحمض النووي (DNA).
ويكونه مهماً للجهاز المناعي تم الربط بينه وبين الثعلبية وهي مرض مناعة ذاتية ولكن الدراسات لا تزال مستمرة للوصول إلى تأثيره الفعلي في علاج الثعلبية.

مصادر الزنك

بما أن الجسم لا يقوم بتصنيع الزنك عليك أن تحرص على الحصول على كميات وفيرة منه للحفاظ على صحة جسمك وشعرك، وذلك عن طريق حبوب الزنك أو تناول الأغذية الغنية به، أهمها:

- اللحوم
- المحار
- البقوليات
- الحبوب
- مشتقات الحليب
- البيض



الحديد

الحديد كما الزنك ليس فيتامين ولكنه مهم لصحة الشعر، لذا يطلق الناس عليه فيتامين الحديد، يعمل الحديد على تصنيع الهيموغلوبين أحد مكونات خلايا الدم الحمراء المهمة لنقل الاكسجين والغذاء إلى خلايا الجسم، لذا يساهم الحديد في تحسين نوعية الدم الواصل إلى البصيلات مما يعزز نموها ويقويها.

26

Fe
iron

وكما ذكرنا سابقاً أن نقص فيتامين سي قد يؤثر على مخزون الحديد في الجسم حيث أنه عنصر أساسي في امتصاص الحديد، لذا يجب عليك التأكد من مستوى فيتامين سي لضمان امتصاص الحديد من الغذاء.

مصادر الحديد

يمكن القول أن نقص الحديد هو أحد أهم أسباب تساقط الشعر، ولكن الخبر الجيد أن نقص الحديد ليس بالشيء الغير قابل للعلاج بل أن تناول حبوب الحديد واطعمه تحتوي على الحديد يساعد بشكل كبير في علاج المشكلة والتخلص من تساقط الشعر، إليك أهم مصادر الحديد:

- السبانخ
- كبد الدجاج أو البقر
- المكسرات
- الفواكه المجففة
- الفاصولياء
- اللحوم الحمراء

في النهاية

- تعتبر الفيتامينات والمعادن من العوامل المهمة حتى تحصل على شعر صحي وخالي من المشاكل.
- يجب عليك معرفة سبب تساقط الشعر للوصول إلى علاج فعال له، كما يمكنك تناول ملتي فيتامين يحتوي على الفيتامينات المهمة للشعر.
- أفضل 7 فيتامينات للشعر هي: فيتامين أ، فيتامين ب المركب، فيتامين ج، فيتامين د، فيتامين هـ، الزنك، الحديد.
- يجب التنويه على أن تساقط الشعر له اسباب عديدة قد يكون بسبب نقص في أحد الفيتامينات وقد يكون لأسباب أخرى.

ولكن !! لا تتخيلي أنه بمجرد تناول الفيتامينات سوف تحصلين على شعر خالي من العيوب، بل أن الشعر يحتاج إلى عناية متكاملة، كما أن صحتك النفسية تؤثر على مظهر شعرك بشكل كبير، لذا كوني دائماً بخير ودعي شعرك يشرح عن جمال روحك وحيويتها، وأخبرينا كيف تعتنين بشعرك دائماً؟

مصادر

- <https://link.springer.com/article/10.1007/s13555-018-0278-6#Sec5>
- <https://www.healthline.com/health/folic-acid-for-hair#research>
- <https://www.healthline.com/health/vitamin-d-deficiency-hair-loss#vitamin-d-and-hair-loss>
- <https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/vitamin-e-for-hair>