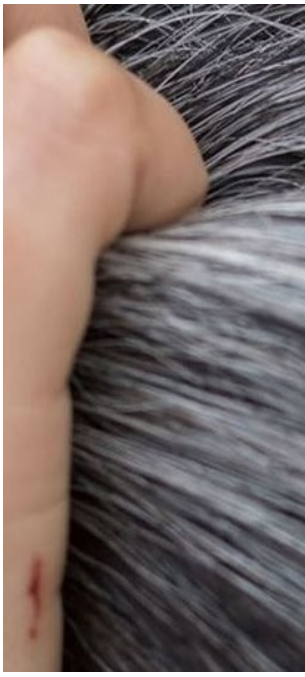
دراسة تكشف أسبابا ً غير متوقعة لشيب الشعر!



يعتبر الشيب أحد علامات التقدم في السن الطبيعية، ولكن تكمن المشكلة عندما تفقد بصيلات الشعر خلاياها الصبغية في سن مبكرة.

و أظهرت الدراسات أن نقص التغذية، وخاصة نقص فيتامين "B12"، هو أحد الأسباب الأكثر شيوعا لشيب الشعر المبكر، حسب ما نقل موقع "ميديك فوريوم".

ويحتاج البالغون إلى 1.5 ميكروغرام من فيتامين "B12" يوميا، ويؤكد العلماء أن فيتامين "B12" يدعم صحة الجهاز العصبي، ويساعد الجسم على إنتاج خلايا الدم الحمراء، وفي حال نقص الفيتامين "B12" من الجسم، يتم تعطيل إنتاج خلايا الدم الحمراء، وتكبر خلايا الجسم، ومنها الخلايا الصبغية، بشكل غير طبيعي بحيث تتعطل وظائفها وتتوقف عن العمل.

بينت الدراسات أن انخفاض مستويات الفيريتين (هرمون تخزين الحديد في الجسم)، وفيتامين "B12"، والكوليسترول الجيد في الدم، بالإضافة إلى نقص بعض المعادن مثل الحديد والزنك والمغنيزيوم

والسيلينيوم والنحاس شائع عند الذين يعانون من الشيب المبكر، ويلمح الخبراء أن نقص التغذية يؤثر على التصبغ في الشعر، مما يشير إلى إمكانية استعادة اللون مع تناول مكملات الفيتامينات.

ويؤثر فيتامين "B12" على الجملة العصبية، ويسبب نقصه الشعور بالتنميل، بالإضافة إلى التهيج والاكتئاب وانخفاض القدرات العقلية مثل الذاكرة والحكم، ويمكن تزويد الجسم بفيتامين B12" عن طريق المصادر الرئيسية للفيتامين وهي: اللحوم والأسماك والبيض والجبن ومنتجات الألبان.