



الأحد 11 جمادى الأولى 1447 هـ - 2 نوفمبر 2025

أخبار النافذة

[من شرم الشيخ 1996 إلى شرم الشيخ 2025.. المقاومة مستمرة ومتصاعدة ابتعد عن هذه المشروبات: تسبب تساقط الشعر مخاطر ألعاب الفيديو على الصحة السلوكية للأطفال الأهم بعد افتتاح المتحف المصري الكبير..! كرة الثلج تتضخم.. لماذا قاطع بن سلمان بن زايد احتفال المتحف الكبير؟ المتحف المصري الكبير يفتح أبوابه.. السيسي يحتفى بالماضي كتعويض عن حاضر مضطرب أسرار تصميم المتحف المصري الكبير.. "روزين هينجان" تكشف تفاصيل المكالمات التي غيرت حياتها هي وزوجها أسامة رشدي: بن فخر توت عنخ آمون وخيبة السيسي.. المتحف المصري الكبير يُفتتح ومصر تغرق في الفقر](#)

□

Submit

Submit

- الرئيسية
- الأخبار
 - اخبار مصر
 - اخبار عالمية
 - اخبار عربية
 - اخبار فلسطين
 - اخبار المحافظات
 - منوعات
 - اقتصاد
- المقالات
- تقارير
- الرياضة
- تراث
- حقوق وحريات
- التكنولوجيا
- المزيد
 - دعوة
 - التنمية البشرية
 - الأسرة
 - مديا

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

ابتعد عن هذه المشروبات: تسبب تساقط الشعر



الأحد 2 نوفمبر 2025 06:00 م

حذرت دراسة حديثة من أن المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة تؤدي إلى تساقط الشعر والقلق لدى الرجال.

وعزت الدكتورة نينا شاندراسيكاران، أخصائية أمراض الرئة والعناية المركزة، السبب إلى كمية السكر والمواد المضافة في هذه المشروبات. وأوضحت أن هذه المكونات قد تُخل بتوازن الهرمونات في الجسم وتؤثر سلبًا على الصحة العامة.

وتوصل باحثون في الصين إلى وجود صلة بين الإفراط في تناول المشروبات المحلاة بالسكر، بما فيها المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، واحتمالية أكبر لتساقط الشعر عند الشباب.

وفقًا للباحثين، فإن تناول كميات كبيرة من المشروبات السكرية قد يسهم في حدوث ضغوط بيولوجية وعمليات التهابية يمكن أن تؤثر على صحة الشعر.

وقامت الدكتورة شاندراسيكاران بتفكيك العلاقة بين هذه المشروبات السكرية وتأثيراتها على الجسم، والتي على الرغم من أنها ليست بالضرورة سببًا، إلا أنها قد تؤدي إلى ترقق الشعر وتساقطه.

وأضافت: "إن ارتفاع نسبة الكافيين يمكن أن يزيد من مستويات الكورتيزول، هرمون التوتر، في حين يرتبط السكر الزائد بضعف الدورة الدموية والالتهاب، مما قد يضعف بصيلات الشعر ويزيد من تساقط الشعر".

ويؤدي ارتفاع مستوى الكورتيزول، وهو حالة ناجمة عن الإجهاد المفرط، إلى جانب الالتهاب الناجم عن السكر وانخفاض تدفق الدم، إلى خلق ظروف يمكن أن تضعف بصيلات الشعر الصغيرة، بحسب ما ذكرت صحيفة "إكسبريس".

وعندما تتضرر بصيلات الشعر، قد يسهم ذلك مباشرة في ترقق الشعر وتساقطه. إلا أن هذه التأثيرات لا تقتصر على فروة الرأس فحسب، بل قد تؤثر أيضًا على أجزاء أخرى من الجسم.

وأشارت الدكتورة شاندراسيكاران إلى أن ارتفاع مستويات الكورتيزول والسكر معًا يمكن أن يؤدي أيضًا إلى تفاقم مشاعر القلق وتحفيز الجهاز العصبي بشكل مفرط" مما قد يساهم أيضًا في تساقط الشعر.

وأوضحت: "إن حالة التوتر المتزايدة تؤدي أيضًا إلى تساقط الشعر لأن هذا يخلق المزيد من الالتهابات".

ونصحت في النهاية: "إذا لاحظت أنك تفقد المزيد من الشعر وتشعر بقلق أكبر، فتوقف عن استخدام هذه المنتجات".

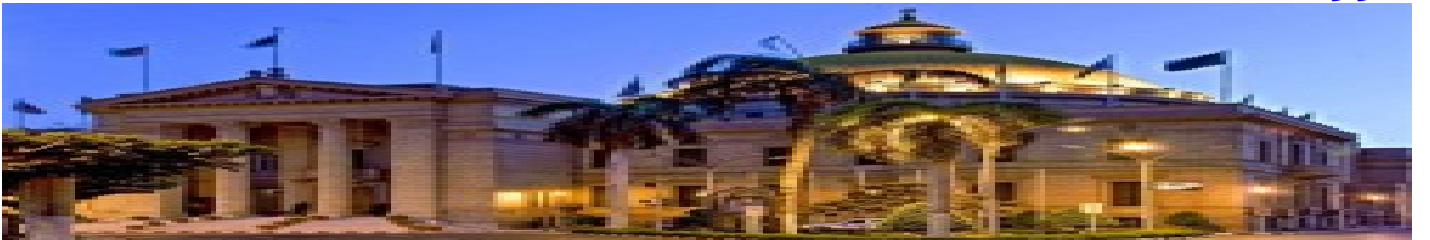
تقارير



[الأوبرا: الصفة الغربية على أعتاب أسوأ أزمة نزوح منذ 1967](#)

الأحد 28 سبتمبر 2025 12:31 م

تقارير



[فضيحة أكاديمية تهز جامعة القاهرة.. بحث تطيل لخطابات وهمية للسينسي!... تفاصيل ما حصل!](#)

الخميس 10 يوليو 2025 08:00 م

ة يغامدلا ةتكسلابة باصلإا رطخ ديزة ةثلاو نانسلاأ صارمأ ..لثمة ةحصل مبيتا

[انتبه لصحة فمك.. أمراض الأسنان واللثة تزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية](#)

"ناطرسلابة باصلإا رطخن مديز" نيدبلا مقعم ..ةمداصة أاجفم

[مفاحأة صادمة.. معقم البدن "يزيد من خطر الإصابة بالسرطان"](#)

؟ لاغطلاأى إصارملاأ لقني ةيونملا تاناويحلا أدبةىتم ..رطخ سواقا

[ناقوس خطر.. متى تبدأ الحيوانات المنوية في نقل الأمراض إلى الأطفال؟](#)

رطخلا؛ رذنة يوترلا باهتلاا صارعأ 9 ..عائشلا لوخذ لبة

[قبل دخول الشتاء.. 9 أعراض للالتهاب الرئوي تنذر بالخطر](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التممة الشيرة](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

