

## بهترین مواد غذایی برای داشتن موهایی سالم و قوی

داشتن موهایی عالی به چیزی عمیق تر از سطح پوست یا پوست کف سر مربوط می شود، روده را می توان منشا داشتن مویی سالم دانست.



داشتن موهایی عالی به چیزی عمیق تر از سطح پوست یا پوست کف سر مربوط می شود، روده را می توان منشا داشتن مویی سالم دانست. بنابراین برای اینکه موها در بهترین حالت خود قرار بگیرند باید توجه کنیم که چه غذایی می خوریم و از چه غذاهایی پرهیز می کنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، وقتی دچار ریزش موی شدید می شوید باید از مصرف غذاهای ترش، اسیدی و چرب پرهیز کنید و بیشتر سبزیجاتی را انتخاب کنید که بتوان داخل مخلوط کن قرار داد: سبزیجاتی مانند کدو سبز و مارچوبه و میوه هایی نظیر انار و آناناس.

برنامه های غذایی سرشار از پروتئین هم برای رشد موها مناسب هستند. اگر می خواهید کمتر گوشت قرمز و غذاهای دریایی استفاده کنید می توانید از پنیر محلی، دیگر گوشت های سفید، سبزیجاتی نظیر بروکلی و کاهو استفاده کنید و رنگین کمانی از مواد مغذی مخصوصا آهن را به روی برنامه غذایی تان باز کنید. برای اینکه به رشد، سلامت و درخشانی موهایتان هرچه بیشتر کمک کنید توصیه می کنم این غذاها را بیشتر در برنامه خود به کار ببرید:

### غذاهای سرشار از پروبیوتیک

برای بهبود روده که ارتباط مستقیم با سلامت و تعادل pH پوست کف سر دارد ماست، کفیر و غذاهایی که سرشار از پروبیوتیک هستند مصرف کنید.

### آجیل ها

کنجد و آجیل ها منابعی غنی از مواد معدنی مناسب رشد مو از جمله منیزیم هستند. بادام و کاشو به ترتیب منابع خوبی از ویتامین E و آهن هستند. هر دو برای درخشش مو و قدرت آن مناسب هستند.

### ویتامین C

بسیاری نمی دانند ویتامین C نه تنها برای عملکرد پوست و مو مناسب است بلکه باعث افزایش جذب و سوخت و ساز مواد معدنی (نظیر آهن) نیز می شود. به دنبال انواع شیرین تر میوه ها باشید تا مقدار نیاز روزانه تان به ویتامین C را دریافت کنید.

### آب نارگیل

آب نارگیل منبعی از تامین کننده های آب برتر همچنین سلامت مو است. متعادل کننده الکترولیت طبیعی موجود در آب نارگیل (بعلاوه دوز سالم پتاسیم) آب مورد نیاز بدن، پوست و پوست کف سر را تامین می کند. همچنین در برابر تنش های محیطی روزانه که منجر به ریزش مو و مشکلات بدتری می شود ما را محافظت می نماید.

## آلوئه ورا

آلوئه ورا یک داروهای فوق العاده برای پیشگیری از ریزش مو است. یک قسمت ضخیم از آن را ببرید، با زیره به آن چاشنی بزنید و میل کنید تا در رشد موهای جدید کمکتان کند.

## داروهای گیاهی

گیاهانی مانند بهیرنگراج و براهمی را به خاطر قدرتشان در رشد مجدد مو می شناسند. اگر خوش شانس باشید می توانید این گیاهان را به صورت پودر یا کپسول پیدا کنید. یک یا دو مرتبه در روز به همراه غذا آنها را میل کنید و یا می توانید داخل اسموتی بریزید و بنوشید. پس از مدتی می بینید موهای جدیدتان درخشان و قدرتمند شده اند.

نکته: خانم های باردار قبل از استفاده این داروهای گیاهی حتما باید با پزشک خود مشورت کرده باشند.