



اسیدهای چرب امگا 3 برای سلامتی پوست سر ضروری است

رئیس موسسه سلامت و بهبود تغذیه کشور گفت: استفاده از اسیدهای چرب امگا 3 برای سلامتی پوست سر افراد بسیار ضروری است.

سلامت نیوز : رئیس موسسه سلامت و بهبود تغذیه کشور گفت: استفاده از اسیدهای چرب امگا 3 برای سلامتی پوست سر افراد بسیار ضروری است.

ربابه شیخ الاسلام در گفت و گو با ایرنا افزود: ماهی سالمون دارای اسیدهای چرب امگا 3، پروتئین های با کیفیت، ویتامین B12 و آهن است و این ماده غذایی برای سلامتی پوست و موی انسان بسیار موثر است. وی با بیان اینکه کمبود امگا 3 باعث خشکی پوست سر و ایجاد ظاهری مات و کدر برای موها می شود، اظهار داشت: افراد می توانند دو یا سه قاشق غذاخوری تخم بذر کتان را در برنامه غذایی روزانه جایگزین کنند. شیخ الاسلام ادامه داد: سبزیجات از جمله اسفناج، بروکلی و جعفری، منبع عالی ویتامین A و C بوده و این ویتامین ها برای تولید سبوم (Sebum) برای حالت دادن طبیعی موها، مورد نیاز است. به گفته وی، این سبزیجات تامین کننده آهن و کلسیم بوده در حالی که حبوباتی مثل لوبیا و عدس، بخش مهمی از یک رژیم غذایی حافظ مو است. شیخ الاسلام افزود: این گروه غذایی نه فقط پروتئین بالایی برای رشد موها دارد، بلکه از منبع خوبی از آهن، روی و بیوتین برخوردار است. وی با بیان اینکه گردو یکی از بهترین منابع سلنیوم است که نقش مهمی در سلامتی پوست سر انسان دارد، اظهار داشت: گردو حاوی آلفا لینولنیک اسید است و این اسید چرب که جزو اسیدهای چرب امگا 3 است به سلامتی موهای افراد کمک می کند. این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: تیره های مختلف گردو حاوی عنصر روی است که کمبود آن می تواند به ریزش مو منجر شود.