

غذاهائی که مو را سیاه می کنند

تجربیات نشان می دهد کمبود فلزاتی همچون منگنز ، روی ، تیتانیوم ، آهن و مس از عوامل اصلی در سفید شدن و شکنندگی موها به حساب می آیند.



سلامت نیوز: تجربیات نشان می دهد کمبود فلزاتی همچون منگنز ، روی ، تیتانیوم ، آهن و مس از عوامل اصلی در سفید شدن و شکنندگی موها به حساب می آیند.

آیا می دانید سرعت سفید شدن مو در سیگاری ها، چهار برابر افراد غیر سیگاری است؟

تجربیات نشان می دهد کمبود فلزاتی همچون منگنز ، روی ، تیتانیوم ، آهن و مس از عوامل اصلی در سفید شدن و شکنندگی موها به حساب می آیند. طبق نظر متخصصان تغذیه ، افرادی که دچار سفیدی مو هستند باید میوه هائی همچون سیب، گلابی، هلو و همه میوه هائی که سرشار از فلزات گوناگون خصوصا فلز منگنز هستند و نیز مصرف سبزیجاتی همچون سیر ، پیاز ، موسیر و تره که دارای منگنز هستند را در برنامه غذائی خود بگنجانند.

مصرف مواد غذائی حاوی مس و منگنز در جلوگیری از سفیدی مو بسیار مؤثر است. یافته های موجود نشان می دهد در میان داروهای گیاهی ، جوشانده سبوس گندم ، مصرف سنبل الطیب، خوردن روزانه ۱ قاشق مربا خوری از مخلوط پودر سبوس برنج و شکر یا نبات سائیده شده و قرار دادن نان جو در دستور رژیم غذائی نیز در حفظ رنگ مو و کاهش موهای سفید مؤثر است.

سفیدی مو

مس نیز از جمله عناصری است که می تواند بر پوست و مو تاثیر بگذارد و حتی از سفید شدن مو هم جلوگیری می کند. خوراکی هائی همچون نخودفرنگی، قارچ ، آجیل ، لوبیا، عدس ، گوجه فرنگی ، موز ، آلو ، سویا و سیب زمینی از جمله غذاهائی هستند که مقدار قابل توجهی مس را در خود جای داده اند.

فقط پیری مو را سفید نمی کند

کمبود ویتامین B12، بیماری تیروئید، سیگار کشیدن (سرعت سفید شدن مو در سیگاری ها، چهار برابر افراد غیر سیگاری است)، کم خونی، رژیم های سخت و طولانی مدت، عوامل ارثی، بیماری ها و افزایش گلبولهای سفید خون نیز باعث سفیدی زود هنگام و بیش از حد موها می شود.