

مواد لازم برای سلامت موهای شما

زمانی که صحبت از سلامت گیسوان شما می شود ...



زمانی که صحبت از سلامت گیسوان شما می شود ، تنها آنچه می توان به صورت موضعی مصرف کرد تا کیفیت مو را بهتر نمود مطرح نیست بلکه نوع رژیم غذایی شما نیز در این زمینه نقش موثری بازی می کند. پس تنها به شامپو و سایر مواد آرایشی و بهداشتی توجه نکنید، بلکه حفظ پاکیزگی مو و تغذیه مناسب آن نیز لازم است.

به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز، موی هر فرد ماهیانه 1.4 تا 1.2 اینچ رشد می کند و اساس و پایه موی جدید و نو، پوست و یا رشد ناخنها منوط به تغذیه شما است. اگر تغذیه شما سالم باشد سلولهای سالم و قوی تری در سراسر بدن تولید خواهد شد. رژیم غذایی سرشار از پروتئین ها و آهن می تواند کیفیت مو را به طور بارزی تحت تاثیر قرار دهد. همچنین توجه به بعضی از مکمل ها لازم است ، مکمل هایی که اغلب با تبلیغ پریشان کردن مو وارد بازار شده ولی نتیجه عکس دارد.

اگر چه ممکن است بعضی از این مکمل ها واقعا نتیجه بخش باشد اما چه بهتر که به مدد تغذیه صحیح به هدف خود برسیم. در موارد نادری ملاحظه شده که مصرف بیش از اندازه مکمل ویتامین A منجر به ریزش مو شده است.

و اما مواد لازم برای سلامت مو

1- ماهی سالمون: این غذای دریایی سرشار از اسید چرب امگا 3 ، پروتئین ، ویتامین B12 و آهن است. اسید چرب امگا 3 برای سلامت پوست سر مفید ضروری است و کمبود آن موجب خشکی پوست سر و ریزش مو می شود. مصرف یک تا دو قاشق غذاخوری روغن بزرک (روزانه) نیز حاوی مقدار قابل توجهی اسید چرب امگا 3 می باشد.

2- سبزیجات سبز تیره: اسفناج، بروکلی و چغندر برگی سرشار از ویتامین A و C است که بدن به منظور ساختن چربی پوست به آن نیاز دارد و سلامت مو را تضمین می کند. بعلاوه سبزیجات سبز تیره سرشار از آهن و کلسیم است.

3- لوبیا، عدس ، نخود نقش حیاتی برای سلامت مو دارد. آنها نه تنها سرشار از پروتئین هستند بلکه آهن، روی و بیوتین نیز در آنها یافت می شود. که تمامی این مواد برای سلامت مو مفید است.

4- آجیل یا مغز گیاهان: این دسته از مواد غذایی برای پریش شدن و درخشندگی مو لازم است. این مواد سرشار از سلنیوم است که برای سلامت پوست سر مفید است. مغز گردو حاوی اسید آلفا لینولنیک (نوعی اسید چرب امگا 3) است که حالت مو را ارتقا می بخشد. این مواد همچنین سرشار از روی است. گفته می شود که کمبود روی در رژیم غذایی منجر به ریزش مو می شود.

5- گوشت مرغ و بوقلمون: این مواد سرشار از پروتئین است که به طبع سلامت مو را تضمین می کند. کمبود پروتئین موجب شکنندگی و کم پشتی مو می شود و کمبود شدید آن نتیجه ای جز ریزش مو و تغییر رنگ آن ندارد. این مواد همچنین حاوی آهن می باشد.

6- تخم مرغ: این دسته مواد نیز سرشار پروتئین می باشد. همچنین بیوتین و ویتامین B12 نیز در آن به مقدار فراوان یافت می شود.

7- غلات سبوس دار: این مواد سرشار از آهن، روی و ویتامین های گروه B می باشد. این مواد همچنین انرژی را ارتقا می بخشد ، بنابر این خوراک خوبی به خصوص در بعد از ظهر است.

8- صدف خوراکی: این غذای دریایی سرشار از آنتی اکسیدان روی می باشد که برای سلامت مو مفید است اما اگر تمایلی به این خوراک ندارید می توانید گوشت گاو و بره را جایگزین کنید.

9- محصولات لبنی کم چرب: این دسته از مواد به خصوص ماست و شیر کم چرب سرشار از کلسیم است که ماده معدنی حیاتی برای رشد مو می باشد.

10- هویج: هویج بهترین منبع ویتامین A می باشد که برای سلامت پوست سر و قدرت بینایی مفید است. با تمام این تعاریف می توان گفت که آمیزه ای از مواد غذایی ذکر شده در رژیم غذایی روزانه باید گنجانده شود تا سلامت و زیبایی مو حفظ شود.