

خوردنی‌های مفید برای کاهش ریزش مو

اگر از ریزش دائمی موهایتان رنج می‌برید، تغییر در رژیم غذایی و استفاده از ماسک‌های خانگی مو می‌تواند در حفظ سلامت موها موثر باشد.



اگر از ریزش دائمی موهایتان رنج می‌برید، تغییر در رژیم غذایی و استفاده از ماسک‌های خانگی مو می‌تواند در حفظ سلامت موها موثر باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، ویتامین B برای رشد موها بسیار مفید است و تخم مرغ حاوی مقادیر زیادی از این ویتامین است. استفاده از ماسک‌های خانگی حاوی این ویتامین نیز می‌تواند به رشد موها کمک کند. با ترکیب تخم مرغ و روغن زیتون می‌توان ماسک خوبی را برای موها درست کرد. این ماسک را می‌توان به مدت 30 دقیقه روی موها گذاشت. دیگر خوراکی‌های مفید برای حفظ موها شامل بادام زمینی، بادام درختی، گندم، آووکادو و پنیرهای کم‌چرب هستند.

به گزارش ایسنا به نقل از تایمز آو ایندیا، اسفناج نیز حاوی آهن بسیاری است و می‌تواند به رشد موها کمک کند. در واقع آهن به رسیدن اکسیژن کافی به بافت‌های بدن کمک می‌کند و می‌توانید در سالاد و وعده‌های غذایی روزانه‌تان اسفناج را بگنجانید. فلفل‌های رنگی مثل فلفل زرد، قرمز و سبز نیز منبع سرشاری از ویتامین C هستند که برای سلامت مو بسیار مفید است. در واقع کمبود ویتامین C منجر به خشکی بدن، ریختن مو و ضعیف شدن ریشه‌های آن می‌شود. عدس به همراه سویا و دانه‌های نشاسته دار و نخود فرنگی منابع سرشاری از آهن هستند که به رشد سلول‌ها به خصوص سلول‌های مو کمک می‌کنند. سیب زمینی شیرین هم حاوی ویتامین A و بتاکاروتن است و به همین خاطر برای رشد موها مفید است. هویج، کلم پیچ، کاهو، مارچوبه و کدوتنبل نیز مواد غذایی خوبی برای حفظ سلامت موها هستند.