

رژیم غذایی تقویت‌کننده مو سر

مصرف متعادل و کافی همه ی گروههای غذایی نظیر لبنیات، انواع گوشت ها، نان و غلات، مغزها، حبوبات و میوه و سبزی جهت شادابی و سلامت پوست شما ضروری می باشد.



مصرف متعادل و کافی همه ی گروههای غذایی نظیر لبنیات، انواع گوشت ها، نان و غلات، مغزها، حبوبات و میوه و سبزی جهت شادابی و سلامت پوست شما ضروری می باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، دکتر مینا عبدالهی دانشجوی دکترای تخصصی علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: یکی از اصول اساسی زیبایی داشتن پوست و موی سالم و شاداب است. بسیاری از افراد جهت دستیابی به این زیبایی ها حاضرند هزینه های زیادی را بپردازند و روش های مختلفی را معمولا امتحان می کنند اما جالب است بدانید روش های ساده تر و کم هزینه تر و در عین حال موثرتری در این زمینه وجود دارد که از آن جمله می تواند به یک رژیم غذایی سالم، متنوع و متعادل اشاره کرد که علاوه بر آنکه زیبایی و شادابی را برای شما به همراه دارد موجب سلامتی شما نیز می شود.

برخی مواد مغذی نظیر ویتامین های A، B، D، C، و مواد معدنی آهن، روی، سلنیم، منیزیم و کلسیم در سلامت پوست نقش بسزایی دارند بطوریکه حتی از مشتقات ویتامین A در درمان مشکلات پوستی استفاده شده و در شامپوهای تقویت کننده و شاداب کننده موها نیز از سلنیم و ویتامین های گروه B از جمله بیوتین استفاده می شود.

همه ی این موارد نشان دهنده ی نقش مواد مغذی و تغذیه در شادابی و زیبایی شماست. مابع این مواد مغذی بیشتر میوه ها و سبزیجات هستند که با مصرف رژیمی متنوع و مصرف بیشتر میوه و سبزیجات تامین مقادیر کافی از آنها براحتی امکانپذیر می باشد. از جمله سایر ترکیباتی که نقش بسزایی در شادابی و محافظت از پوست دارند می توان به اسیدهای چرب امگا3 اشاره کرد. این ترکیبات رطوبت را در پوست حفظ کرده و در برابر خشکی های پوست و مو اثرات حفاظت کننده دارند. منابع امگا3 عبارتند از ماهی که توصیه می شود در یک رژیم نرمال حداقل هفته ای 2 بار مصرف گردد، سویا و گردو می باشند.

انواع رنگی میوه ها و سبزیجات نظیر انار، هویج، انواع توت ها و... حاوی مواد شیمیایی به نام فیتوکمیکال ها هستند که این مواد سبب پایداری ساختمان سلول های پوست و مو شده از آسیب آنها جلوگیری می کنند. علاوه بر ترکیبات رنگی منبع غنی آنتی اکسیدان ها هستند که نقش موثری در جلوگیری از آسیب عوامل مضر محیطی داشته و در برابر سرطان نیز مقاومت ایجاد می کنند.

برای داشتن پوستی فوق العاده و احساس زیبایی و شادابی، گوجه فرنگی و حتی المقدور آووکادو را در برنامه ی غذایی خود بگنجانید. گوجه فرنگی دلیل سرشار بودن از ترکیباتی نظیر لیکوپن و کارتنوئیدها پوست و مو را در برابر اثرات نامطلوب اشعه ی ماورای بنفش نیز محافظت می کند. آووکادو نیز منبع سرشار ویتامین های گروه B خصوصا بیوتین می باشد که از شکنندگی و خشکی پوست و موها جلوگیری کرده می کند و سبب آبرسانی و شادابی پوست شما می شود. علاوه بر این چای سبز نیز یک نوشیدنی مهربان با پوست و موی شما بوده و دلیل آنتی اکسیدانهای سرشار از آسیب به پوست و موی شما جلوگیری خواهد کرد. سعی کنید روزانه 4 لیوان چای سبز بنوشید.

افرادی که پوست و موی خشک دارند می توانند علاوه بر رعایت رژیم غذایی متعادل، روزانه پوست و موی خود را با روغن هایی نظیر روغن زیتون که به حفظ رطوبت در پوست و مو کمک می کنند به مقدار کمی چرب کنند و یا از ماسک های میوه هایی نظیر آووکادو استفاده کنند.