



غذاهایی که موی شما به آن نیاز دارد

غذاهایی که موی شما به آن نیاز دارد ریزش روزانه بیش از 100 تار موی سر در اثر شستشو و یا شانه زدن غیرطبیعی است که می توان با مصرف میوه، سبزیجات و مواد غذایی حاوی پروتئین، آهن، روی، امگا 3، ویتامین C و بیوتین تا حدودی مانع ریزش آن شد. مواد غذایی که انسان مصرف می کند به تقویت فولیکول مو کمک می کند البته برای داشتن موهایی قوی و سالم به کارهایی بیش از مراقبت از مواد غذایی که مصرف می کنیم نیاز است. برای مثال سیگار کشیدن، به هم خوردن توازن هورمونی و نداشتن خواب کافی بر سلامت مو نیز تاثیر دارد

ریزش روزانه بیش از 100 تار موی سر در اثر شستشو و یا شانه زدن غیرطبیعی است که می توان با مصرف میوه، سبزیجات و مواد غذایی که انسان مصرف می کند به تقویت فولیکول مو کمک می کند البته برای داشتن موهایی قوی و سالم به کارهایی بیش از مراقبت از مواد غذایی که مصرف می کنیم نیاز است. برای مثال سیگار کشیدن، به هم خوردن توازن هورمونی و نداشتن خواب کافی بر سلامت مو نیز تاثیر دارد که با رعایت یک رژیم غذایی سالم مملو از سبزیجات و میوه می توان روند ریزش مو را کاهش داد. مواد مغذی که برای جلوگیری از ریزش مو و یا به حداقل رساندن آن در این گزارش آمده است به شرح زیر است:

آهن

آهن یک ماده معدنی ضروری است که در منابع غذایی حیوانی و منابع غذایی گیاهی وجود دارد. جگر، گوشت گوساله، ماهی، سبزیجات، غلات غنی شده، لوبیا، و تخم کدو حلوایی از منابع خوب آهن در رژیم غذایی هستند. زنان گیاهخوار ممکن است بیش از سایرین به فقر آهن مبتلا باشند.

پروتئین

مصرف پروتئین کافی می تواند آمینو اسیدهای لازم را برای تقویت مو تامین کند، بنابراین گنجاندن پروتئین در رژیم غذایی برای داشتن موهایی قوی لازم است. کمبود پروتئین می تواند سبب ریزش مو شود و غذاهای دریایی، گوشت مرغ، شیر، پنیر، ماست، تخم مرغ، لوبیا، سویا و گوشت گاو بدون چربی از منابع خوب پروتئین هستند. گیاهخواران می توانند پروتئین را از منابع غیر حیوانی مانند تمپه (یکی از فراورده های سویا)، توفو (از فراورده های سویا)، نان گندم سبوس دار، کره بادام زمینی، برنج قهوه ای، عدس، کوینولا (نوعی غلات)، آجیل، کلم بروکلی، سیب زمینی، و غیره دریافت کنند.

ویتامین C

خوراکی های حاوی ویتامین C موجب جذب خوب آهن می شوند. سعی کنید که منابع آهن را همزمان با یک منبع ویتامین C مصرف کنید. منابع خوب ویتامین C شامل مرکبات، سبزیجات برگ سبز، سالاد، سیب زمینی پخته، گوجه فرنگی است.

اسیدهای چرب امگا 3

این چربی می تواند در حفظ سلامت، پیشگیری از ریزش، خشک شدن و شکنندگی مو کمک کند. منابع خوب امگا 3 شامل ماهی تن، سالمون، ماهی خال خالی و گردو می شود.

بیوتین

بیوتین یکی از ویتامین های گروه B بوده که برای تقویت مو حائز اهمیت است. منابع خوب بیوتین عبارتند از مخمر آبجو، بلغور گندم، عدس، دانه آفتابگردان، سویا، و گردو است.

روی

روی نیز از دیگر ویتامین های مهم برای تغذیه مو است. صدف، گوشت بدون چربی گاو، کره بادام زمینی، بوقلمون، و تخم کدو حلوایی از منابع خوب روی هستند. (ایرنا)