

فيتامينات.. حلول آمنة لمشكلات الشعر 6





تؤثر العوامل البيئية بشكل كبير في صحة الشعر وحيويته، وخاصة اختلاف الطقس كأشعة الشمس الحارة ودرجات الرطوبة والتلوث البيئي، ولذلك ينصح خبراء العناية بالحرص على الاهتمام بالشعر بالطرق الطبيعية، حيث تلعب نوعية الطعام دوراً مهماً في تغذية البصيلات، كما يعمل تناول الفيتامينات المخصصة على تنشيط الدورة الدموية في فروة الرأس، والحد من التقصف والسقوط، وزيادة نموه وطوله ولمعانه

• «H» فيتامين

المركبة، لأنه يعمل «B» يتصدر قائمة الفيتامينات الأكثر أهمية لتعزيز صحة الشعر، وهو جزء من مجموعة فيتامينات على إعادة نمو البصيلات، ويحسن المرونة، وتشير الدراسات إلى أن الكمية الموصى بها هي 15 مليجرام للإناث فوق 22 سنة و19 مليجرام للمرضعات، ويمكن الحصول عليه من العديد من المصادر الغذائية مثل: سمك السالمون والقد، زيت عباد الشمس وزيت فول الصويا وزيت بذرة القمح، المكسرات كاللوز والبندق والصنوبر، الفول السوداني، والخضراوات كالشمندر، البروكلي، السبانخ، اليقطين، الفلفل الأحمر الحلو، والفواكه كالمانجو والكيوي والمشمش والأفوكادو.

• «B7» فيتامين

أو «بيوتين» من أفضل الفيتامينات المعززة لنمو البصيلات، لاحتوائه على بروتين الكيراتين الذي يدخل «B7» يعتبر في صناعة العديد من مستحضرات العناية بالشعر، ويساعد «البيوتين» في تكوين الحوامض الأمينية من البروتينات الموجودة في الأطعمة مثل: الخضراوات الورقية الخضراء، صفار البيض، زبدة الفول السوداني، الأفوكادو، سمك السالمون، الفطر، العدس، والبازلاء، ما يسهم في ترطيب الشعر، وتقويته، وزيادة نعومته.

• «A» فيتامين

في نمو البصيلات وصحتها وترطيب فروة الرأس، إلا أن خبراء العناية يحذرون من «A» على الرغم من فوائد فيتامين الإفراط في تناوله أو نقص نسبته في الجسم، حيث أن كلاهما يؤدي إلى تساقط الشعر، ولذلك يجب الحرص على توازن معدلاته والحصول عليه عن طريق الحليب والأجبان، الخضراوات، البيض، الكبد، العدس، الفاصولياء، السبانخ، البروكلي، سمك التونة، والفواكه ذات اللون البرتقالي مثل: اليقطين، والجزر، والقرع، والفلفل الأحمر، والبطاطا الحلوة.

• «E» فيتامين

يشتهر بفعاليته في زيادة نمو الشعر ولمعانه، وتنشيط الدورة الدموية في فروة الرأس وتجديدها، ويحمي من تأثير البيئة المحيطة المدمرة للبصيلات، كونه مضاداً للأكسدة، ويتوفر الفيتامين في العديد من المصادر الطبيعية مثل: الخس، اللفت، البروكلي، الزيتون، البقدونس، والزيوت المستخلصة من الخضراوات، والحليب، والبيض، الحبوب الكاملة، والتي يتم وصفها E «» السمك، الأفوكادو، المانجا، والكيوي، واللوز، بالإضافة إلى المكملات الغذائية الغنية بفيتامين بعد استشارة الطبيب.

• «C» فيتامين

يُعرف بقدرته على محاربة قشرة الرأس والحد من التساقط، لاحتوائه على الخصائص المضادة للأكسدة التي تكافح الجذور الحرة التي تتسبب في تلف بنية الأنسجة والخلايا مع التقدم في العمر، ويزيد من كثافة البصيلات، كما يعزز تكوين الجسم لبروتين الكولاجين المهم لصحة الشعر، بالإضافة إلى دوره في امتصاص الحديد الضروري للنمو، يمكن الحصول عليه عن طريق الفاكهة الحمضية، البروكلي، الكيوي، الليمون الهندي، الفراولة، واللحوم الحمراء.

• «D» فيتامين

يتميز بخصائصه لصحة الجلد والبشرة والعظام، كما يلعب دوراً هاماً في تعزيز نمو البصيلات وظهور جريبات الشعر الجديدة ويُعيد إحياء الجريبات النائمة، ويقلل من التوتر الذي يساهم في زيادة التساقط، كما يساعد على استيعاب

عن طريق التعرض لأشعة الشمس قبل الساعة العاشرة «D» الجسم للعديد من المعادن، ويمكن الحصول على فيتامين صباحاً أو بعد الساعة الرابعة عصراً، كما يتوفر في الأطعمة من الأسماك، الحبوب، الفطر، الحليب المدعم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.