

هل تعلم أن تحسين النظام الغذائي يوقف تساقط الشعر؟



«دبي:» الخليج

تجد الكثير من السيدات أنفسهن عاجزات عندما يبدأ شعرهن بالتساقط، ما يجعلهن في حالة مزاجية سيئة، وأحياناً يتفاقم الأمر ليصل إلى التعرض لصدمة نفسية، حيث تساءلت فئة منهن عن أفضل الفيتامينات والمعادن لوقف تساقط الشعر، وتقوية البصيلات، خاصة تلك المتواجدة في الطعام

وبحسب خبراء التغذية، فإن الاعتناء بفروة الرأس مهم جداً، ولكن للنظام الغذائي دور في تعزيز قوة الشعر، حيث هناك الكثير من الأطعمة التي تؤدي إلى تقوية الشعر، وتسهم تعزيز قوته ونموه، وأبرزها، البيض، لكونه غنياً بالبروتين والعناصر الغذائية الأخرى، مثل الكولين، وبعض الفيتامينات، كذلك المكسرات البرازيلية، لأنها تحتوي على السيلينيوم، وهو أحد المعادن التي تساعد على تعزيز نمو الشعر وقوته، إضافة إلى السبانخ، لاحتوائه على فيتامين «أ»، والذي يمنع إصابة فروة الرأس بالجفاف، وهو أيضاً مصدر غني بالفيتامينات والمعادن الأخرى الهامة لصحة الشعر

وقالوا إن من الأطعمة المهمة لتقوية الشعر وفروة الرأس اليوسفي، الذي يحتوي على فيتامين «ج» والحديد، وبالتالي يمنع تساقط الشعر، فضلاً عن الأسماك، مثل السالمون والتونة والسلمك، لكونها تعد مصدراً لـ«أوميغا 3»، وفيتامين «د»، وبعض الأحماض الدهنية، التي تعزز من نشاط بعض البروتينات في الجسم، وبالتالي تحسن نمو الشعر وتقلل من تساقطه.

وأوضحوا أن الأفوكادو، يعتبر غنياً بالعناصر التي تقوي الشعر، مثل فيتامين «هـ»، إلى جانب التوت الأزرق، لاحتوائه على كميات مناسبة من فيتامين «ج» اللازم لإنتاج الكولاجين، الذي يعد أحد أنواع بروتينات الشعر، كما يحتوي التوت الأزرق على خصائص مضادة للأكسدة، والتي تحارب الجذور الحرة التي تتسبب بتقصف الشعر وتدميره.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.