

أطعمة تحميك من الصلع □ تعرّف إليها



الخميس 12 يوليو 2018 10:07 م

يعاني الكثير من الرجال من مشكلة الصلع، حيث يبدأ تساقط الشعر في سن مبكرة لدى بعض، نتيجة العوامل الوراثية والتغذية واستخدام المساحيق الكيماوية وغير ذلك □

وفي حين يصعب التحكم بالعوامل الوراثية، لا يزال بالإمكان التعامل مع النظام الغذائي، وتناول أطعمة تحمي من تساقط الشعر وبالتالي الإصابة بالصلع، بحسب صحيفة تايمز أوف إنديا:

1- البيض ومشتقات الألبان:

من المعروف أن البيوتين هو محلول نمو الشعر للأشخاص الذين يعانون من الصلع، بالإضافة إلى البيض والحليب واللبن والأجبان وغيرها من منتجات الألبان التي تحتوي على البيوتين، وكذلك العناصر الغذائية الأساسية الأخرى التي تشجع نمو الشعر، مثل: البروتينات، والحديد والزنك وأحماض أوميغا 6 الدهنية □

2- الشوفان:

في حين أن الكثير لا يفكر في وعاء من الشوفان المتواضع الذي تأكله وجبةً إفطار كل يوم، يمكن أن يكون سلاحك لمحاربة الصلع، فهو غني بالألياف والزنك وأحماض أوميغا 6 الدهنية وفيتامين ب كما يحتوي على بيتا جلوكان الذي يقوي بصيلات الشعر □

3- الجوز:

بفضل وجود أحماض أوميغا الدهنية في الجوز، جنباً إلى جنب مع فيتامين بي 7 الذي يساعد على منع تساقط الشعر ويقوي بصيلات الشعر إلى جانب تشجيع إعادة النمو، هذه المكسرات يمكن أن تكون مثالية لمحاربة مشكلة الصلع □

4- اللوز:

اللوز يحتوي على نسبة عالية من البيوتين والمغنيزيوم، وهو ضروري لنمو شعر صحي، والاستهلاك المنتظم للوز يجعل الشعر ينمو بشكل أسرع وأكثر كثافة □

5- الفراولة:

الفراولة تحتوي على الكثير من السيليكا المعدنية الأكثر أهمية لنمو الشعر، وهي غنية بحمض الإلاجيك الذي يساعد على حماية شعرك من التساقط □