# تغذیه و نقش آن در تقویت مژه و ابرو

12 خرداد 1404

بسیاری از ما با مشکلاتی مثل ریزش مژه و ابرو، کم‌پشتی ژنتیکی یا آسیب‌های ناشی از اصلاح نادرست، روبه‌رو هستیم.

همان‌طور که موهای سر برای رشد نیاز به تغذیه مناسب دارند، مژه و ابرو نیز از این قاعده مستثنا نیستند. مواد مغذی خاصی وجود دارند که مصرف آن‌ها به شکل غذایی یا مکمل، می‌تواند باعث تقویت فولیکول‌های مو در ناحیه مژه و ابرو شود.

برای آغاز هر درمان مؤثر، باید ریشه‌ی مشکل را شناخت. مژه و ابرو نیز مانند موهای سر، تحت تأثیر عوامل مختلفی ممکن است دچار ضعف یا ریزش شوند.

مواد مغذی ضروری:

بیوتین ویتامین B۷: برای رشد مو حیاتی و کمبود آن با ریزش همراه است. منابع خوب: تخم‌مرغ، گردو، بادام، آووکادو، موز

ویتامین E: به تقویت ریشه مو و جلوگیری از شکستگی کمک می‌کند. منابع خوب: مغزها، روغن آفتابگردان، اسفناج

ویتامین C: با خواص آنتی‌اکسیدانی، به محافظت از فولیکول‌ها در برابر آسیب‌های محیطی کمک می‌کند. منابع خوب: مرکبات، کیوی، فلفل دلمه‌ای

آهن و روی: کمبود این دو ماده معدنی یکی از عوامل مهم ریزش مژه و ابروست. منابع خوب: گوشت قرمز، عدس، تخم کدو، لوبیا

پروتئین: کراتین ماده اصلی سازنده مو است و برای رشد مژه و ابرو، دریافت پروتئین کافی ضروری است. منابع خوب: تخم‌مرغ، لبنیات، ماهی، مرغ

ترکیب این عناصر در برنامه غذایی روزانه یا استفاده از مکمل‌های باکیفیت می‌تواند بستر رشد مژه و ابرو را از درون فراهم کند.