جلوگیری از ریزش مو با تغذیه مناسب

28 اسفند 1403

همه افراد در طول روز بین 50 تا 100 تار موی خود را از دست می دهند، این موها، موهای مرده هستند که معمولا با دست کشیدن به سر و شانه زدن به دست می آیند و انتهای سفیدی دارند. به جای موهای ریخته شده موهای جدیدی رشد می کند، این سیکل طبیعی است و هیچ نگرانی را ایجاد نمی کند تا زمانی که این ریزش ها بیشتر شوند و حد و اندازه حجم موها کم شوند.

ریزش مو در خانم ها و آقایان شایع است و علل متفاوتی دارد اما یکی از اصلی ترین علل ریزش مو کمبود مواد مغذی در بدن و کم خونی است، با تغذیه صحیح می توانید جلوی ریزش بیشتر موهای خود را بگیرید و به رشد و تقویت موها کمک کنید.

بهترین مواد غذایی برای جلوگیری و متوقف کردن ریزش مو

هویج :

هویج به دلیل داشتن ویتامین آ، برای پوست سر عالی است و به براقی ، رطوبت و تقویت مو کمک می کند. یک رژیم متعادل باید حاوی پروتئین های کم چرب، میوه ها و سبزیجات، حبوبات، ماهی چرب مثل ماهی سالمون و محصولات لبنی کم چرب باشد که تقویت کننده های عالی برای داشتن موی سالم هستند.

ماهی سالمون :

ماهی غنی ترین منبع امگا 3 است. امگا 3 ماده ای بسیار بسیار مقوی و مهم برای تقویت و استحکام موها به شمار می رود که در ماهی سالمون به مقدار فراوان وجود دارد.

اسیدهای چرب امگا3 به تقویت غدد چربی اطراف فولیکول های مو کمک کرده و با متعادل سازی چربی مو موجب افزایش درخشندگی موها می شوند. مطلوب است هفته ای دو وعده ماهی سالمون مصرف کنید.

میگو :

برخلاف شکل ظاهری و دوست نداشتنی میگو خواصی بسیار دوست داشتنی برای سلامت موها و قلب دارد که نباید آنها را نادیده بگیریم. میگو حاوی زینک است و از ریزش مو جلوگیری می کند.

توجه داشته باشید مصرف زیاد زینک سبب ریزش مو می شود و میزان تستوسترون تولیدی بدن را افزایش می دهد. همچنین میگو یکی از غنی ترین مواد غذایی می باشد که سرشار از سلنیوم و ویتامین B12 می باشد. غنی بودن میگو از سلنیوم و ویتامین B12 سبب می شود این غذا یک غذای مقوی برای جلوگیری از ریزش مو باشد.

موهای خشک، نازک ، خشن ، بد رنگ و یا ریزش مو ممکن است از نشانه های کمبود آهن باشد آلو منبع غنی از آهن است و به شدت به بهبود کیفیت مو کمک می کند. به همین دلیل آلو را به همراه مقدار زیادی سبزیجات، چغندر در رژیم غذایی خود بگنجانید.

گردو :

دانه های روغنی و آجیل ها خاصیتی انکار ناپذیر دارند که مربوط به تاثیر مثبت آنها در تمام اعضای بدن می شود. در میان آجیل و مغزها هرگز از کنار گردو ساده رد نشوید چرا که نگاه موهایتان به گردو متفاوت با دیگر مغزها از جمله پسته و.. است.