

بهترین غذاها برای تقویت و رشد سریع موها

24 فروردین 1402

تحقیقات دانشمندان نشان می دهد رژیم غذایی عامل مهمی است که می تواند تاثیر قابل توجهی در افزایش یا کاهش رشد موها داشته باشد.

ماست منبع خوبی از پروتئین است، در این مورد به ویژه ماست یونانی شامل دوز سالم روی، یک ماده معدنی که با رشد مو مرتبط است و ریبوفلاوین یکی دیگر از ویتامین های کلیدی برای رشد سلولی است.

این که موهایتان را آن طور که می خواهید باشد، همیشه کار آسانی نیست. چه در حال خاکستری شدن، نازک شدن یا رشد نکردن باشد، ممکن است آرزو کنید کاش دوباره سالم و قوی به نظر برسد.

محققان اعلام کردند یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از انواع مواد مغذی، ویتامین ها و مواد معدنی داشته باشید. مکمل ها ممکن است کمک کننده باشند، اما به مراتب بهتر است که مواد مغذی لازم را به طور طبیعی دریافت کنید. اگر می خواهید روی مواد غذایی برای موهای سالم تمرکز کنید در این جا ۱۰ مورد از بهترین ها ارائه شده است.

اسفناج سرشار از مواد مغذی است و باید جزء اصلی هر رژیم غذایی سالم باشد، به ویژه برای رشد مو مفید است، زیرا سرشار از ویتامین های A و C همراه با دوز سالم آهن است. آهن به ویژه برای رشد گلبول های قرمز مهم است که به تامین اکسیژن در سراسر بدن شما کمک می کند؛ مطالعات همچنین ریزش مو را با کمبود آهن مرتبط دانسته اند.

در همین حال [ویتامین C](#) به جذب آهن در بدن کمک می کند. در نهایت ویتامین A نیز برای رشد سلولی حیاتی است، اگرچه مهم است که در این مورد زیاده روی نکنید، زیرا در واقع می تواند منجر به ریزش مو و مشکلات دیگر شود. به همین دلیل اسفناج به جای مکمل، منبع عالی این مواد مغذی است.

بسیاری از متخصصان تغذیه بر فواید ماهی های چرب مانند سالمون، ماهی خال خالی یا شاه ماهی تاکید دارند. آنها نه تنها منابع غنی پروتئین یک عنصر کلیدی در رشد مو بوده و سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین D هستند.

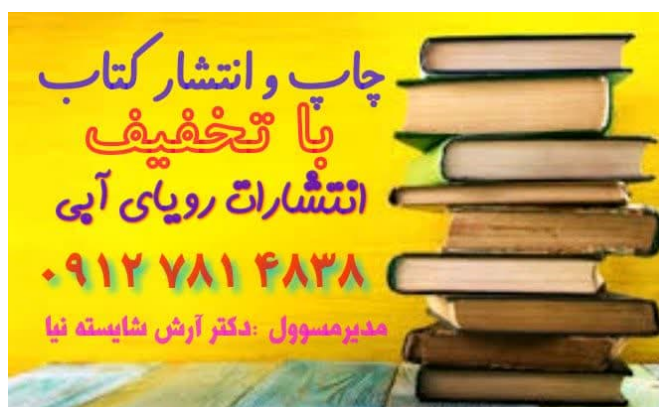
اسیدهای چرب امگا ۳ برای رشد و عملکرد سلولی حیاتی هستند و در برخی از مطالعات با کاهش ریزش مو مرتبط هستند. ویتامین D نیاز به تجزیه و تحلیل بیشتری دارد، اما برخی تحقیقات ارتباط بین کمبود ویتامین D و [موهای کم رنگ](#) بدن را نشان داده اند.

آووکادو یکی دیگر از مواد غذایی است که معمولاً تبلیغ می شود و یکی از بسیاری از غذاهایی است که می تواند به رشد مو کمک کند. آووکادو نه تنها سرشار از اسیدهای چرب ضروری مانند روغن زیتون و آجیل است، بلکه منبع اصلی ویتامین E نیز است.

ویتامین E یک آنتی اکسیدان است. مانند ویتامین C و سایر آنتی اکسیدان‌ها می‌تواند از سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد مضر محافظت کند. تحقیقات بیشتری در مورد تاثیر آن بر رشد مو مورد نیاز است، اما یک مطالعه نشان داد که در میان شرکت‌کنندگانی که مکمل ویتامین E مصرف می‌کردند، رشد مو ۳۴,۵ درصد افزایش داشت.

تخم مرغ به عنوان یک منبع قوی از پروتئین به خوبی ثبت شده است که قبلاً به عنوان یک ماده مغذی ضروری برای موهای سالم به آن اشاره کرده‌ایم. به طور خاص تخم مرغ حاوی بیوتین است ویتامینی که به تولید کراتین در بدن کمک می‌کند و پروتئینی که برای رشد مو مهم است. دریافت بیوتین از منابع غذایی بسیار بهتر از مکمل‌ها است، زیرا مکمل‌ها اغلب حاوی مقادیر بیش از حد این ویتامین هستند.

سیب زمینی شیرین به عنوان یک منبع عالی از آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی، به طور گسترده‌ای به عنوان یک «فوق العاده غذایی» مورد تحسین قرار می‌گیرد که باید جزء اصلی رژیم غذایی باشد. به لطف غلظت بالای بتاکاروتن، آن‌ها همچنین یک غذای عالی برای موهای سالم هستند به این دلیل که بدن بتا کاروتن را به ویتامین A تبدیل می‌کند که قبلاً به عنوان یک عنصر مهم برای رشد موی سالم به آن اشاره کرده‌ایم.



صدف یک انتخاب مناسب و یکی از بهترین غذاها برای تقویت رشد مو است. صدف‌ها مملو از روی هستند، یک ماده معدنی مهم که از بسیاری از عملکردهای بدن پشتیبانی می‌کند. کمبود روی نه تنها با اختلالات پوستی متعدد بلکه با ریزش مو نیز مرتبط است. شواهد نشان می‌دهد که یکی از انواع ریزش مو، به نام تلوزن افلوویوم، ممکن است به ویژه با کمبود روی و ویتامین D مرتبط باشد.

برای میان وعده‌های ساده برای موهای سالم، دانه‌ها و آجیل‌ها می‌توانند به راحتی به هر رژیم غذایی اضافه شوند. انواع مختلفی برای انتخاب وجود دارد و دانه‌ها و آجیل‌های مختلف دوزهای قدرتمندی از مواد مغذی را فراهم می‌کنند. دانه‌های کتان و چیا منابع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، در حالی که دانه‌های آفتابگردان سرشار از ویتامین E و آهن هستند. تمام آجیل‌ها و دانه‌ها سرشار از پروتئین هستند که به رشد مو نیز کمک می‌کند.

حبوباتی مانند لوبیا، عدس و بادام زمینی نیز غذاهای عالی برای رشد مو هستند. آن‌ها نه تنها مملو از پروتئین‌های گیاهی هستند، بلکه به عنوان منبع خوبی از سایر مواد مغذی کلیدی مانند روی، آهن و بیوتین نیز هستند؛ به عنوان مثال یک فنجان لوبیا سیاه حاوی حدود ۲ میلی گرم روی است، در حالی که ۲۸

گرم بادام زمینی حاوی تقریباً ۵ میلی گرم بیوتین است که هر دو حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد از مصرف روزانه توصیه شده برای اکثر بزرگسالان است.

یکی از بهترین مواد غذایی برای رشد مو، مرکبات هستند. به ویژه پرتقال که منبع ویتامین C است. این ویتامین ضروری به بدن شما در جذب آهن کمک می‌کند، بنابراین حفظ دوز مناسب از آن در رژیم غذایی بسیار مهم است.