

چطور با چند خوراکی ساده از موها مراقبت کنیم؟

22 تیر 1404

رژیم غذایی شما می‌تواند تفاوت بزرگی در ظاهر و استحکام موهایتان ایجاد کند.

بادام، تخم کدو، عدس، فلفل دلمه‌ای و هویج به تقویت رشد موها و بهبود کیفیت آن‌ها کمک می‌کنند، به گزارش یک نشریه روسی دکتر دیمیتری کارپنکو، استادیار بخش درمان‌های سرپایی موسسه پزشکی بالینی دانشگاه پیروگوووف گفت: «رژیم غذایی به طور مستقیم بر عملکرد فولیکول‌های مو، سرعت متابولیسم و هماهنگی بین سیستم‌های هورمونی و ایمنی تأثیر دارد. تغذیه صحیح نه تنها به حفظ زیبایی موها کمک می‌کند، بلکه از ریزش آن‌ها مخصوصاً در شرایط استرس‌زا مانند ابتلا به بیماری‌های ویروسی جلوگیری می‌کند.

کارپنکو می‌گوید: «یکی از موثرترین مواد غذایی برای سلامت موها، آجیل‌ها هستند، به ویژه بادام که سرشار از ویتامین E است؛ این ویتامین آنتی‌اکسیدانی قوی است که جریان خون پوست سر را بهبود می‌بخشد، فولیکول‌های مو را تغذیه کرده و سلول‌ها را از آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. همچنین بادام حاوی اسیدهای چرب چندغیراشباع است که ساختار مو را تقویت کرده و موها را نرم، ابریشمی و انعطاف‌پذیر می‌کند.»

او افزود: «تخم کدو یکی دیگر از منابع ضروری برای سلامت موها است که منبع مهم روی است. روی برای عملکرد صحیح سیستم ایمنی لازم است، در تولید هورمون‌های جنسی نقش دارد و متابولیسم پوست و فولیکول‌های مو را تنظیم می‌کند.»

دکتر کارپنکو همچنین اشاره کرد: «حبوبات به خصوص عدس باید در رژیم غذایی حضور داشته باشند. عدس غنی از ویتامین‌های گروه B است که برای خون‌رسانی مناسب به پوست سر ضروری هستند و تغذیه فولیکول‌های مو را بهبود می‌بخشند، در نتیجه رشد موهای سالم و قوی را تحریک می‌کنند. فلفل دلمه‌ای منبع عالی ویتامین C است که در سنتز کلاژن نقش حیاتی دارد. کلاژن برای استحکام رگ‌های خونی به ویژه مویرگ‌هایی که تغذیه پوست سر را بر عهده دارند ضروری است، بنابراین ویتامین C نه تنها به رشد مو کمک می‌کند بلکه موجب ترمیم موهای آسیب‌دیده می‌شود.»

در نهایت، هویج نیز غذایی مهم است، چون سرشار از ویتامین A است که فعالیت غدد چربی را تنظیم می‌کند. با سطح مناسب ویتامین A □ موها درخشان‌تر، کمتر کثیف شده و شکنندگی‌شان کاهش می‌یابد. این ویتامین همچنین به بازسازی سلول‌های اپیتلیال کمک می‌کند و پوست سر را سالم‌تر و مقاوم‌تر در برابر تحریکات خارجی می‌سازد.