

# 6 روش مؤثر برای قطع ریزش مو

برای داشتن موهای سالم، بهره‌مندی از یک رژیم غذایی متعادل شامل منابعی از پروتئین و ویتامین ضروری است. 6 روش اثربخش که موجب قطع ریزش مو میشوند و به رشد طبیعی مو کمک می‌کنند، عبارتند از:

## ۱) رژیم غذایی متعادل داشته باشید

داشتن یک رژیم غذایی متعادل برای رشد موی سالم ضروری است. مواد غذایی متنوعی مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم را در رژیم غذایی خود بگنجانید. مطمئن شوید که مقادیر کافی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی ضروری را مصرف می‌کنید.

## ۲) ویتامین A مصرف کنید

ویتامین A به تولید کراتین کمک کرده و تارهای مو را تقویت می‌کند. همچنین باعث تولید سبوم می‌شود که به حفظ سلامت پوست سر کمک می‌کند. در حالی که این امر به طور مستقیم در جلوگیری از ریزش مو نقش ندارد، اما به تحریک رشد تارهای جدید مو کمک می‌کند. دوز توصیه‌شده روزانه این ویتامین از ۷۰۰ میکروگرم تا ۹۰۰ میکروگرم متغیر است. ویتامین A در مواد غذایی غنی از بتاکاروتن مانند هویج، سیب زمینی، اسفناج و کدو تنبل یافت می‌شود.

## ۳) ویتامین C مصرف کنید

ویتامین C، به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی، به محافظت از موها در برابر آسیب رادیکال آزاد و استرس اکسیداتیو کمک می‌کند. مصرف مکمل ویتامین C یا مرکبات می‌تواند راهی مناسب برای تقویت رشد مو و جلوگیری از ریزش مو باشد.

## ۴) غذاهای غنی از آهن را در رژیم غذایی بگنجانید

کمبود آهن می‌تواند منجر به ریزش مو شود. برای جلوگیری یا توقف ریزش مو، مواد غذایی غنی از آهن مانند اسفناج، عدس، گوشت قرمز و تخم کدو مصرف کنید.

## ۵) موی خیس را شانه نزنید

موهای خیس بیشتر در معرض آسیب هستند، بنابراین از شانه زدن موی

خيس خودداری کنید، زیرا سبب تشدید ریزش مو می‌شود.

## **(۶) موهایتان را سفت نبندید**

سفت بستن موها باعث ریزش و شکستگی مو می‌شود.