

این غذاها به سلامت و رشد مو کمک می‌کنند

مطالعاتی که به بررسی تأثیر رژیم غذایی بر ریزش مو می‌پردازند هنوز در مراحل اولیه هستند، با این حال غذاهایی هستند که به سلامت و رشد مو کمک می‌کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، غذاهایی که به سلامت و رشد مو کمک می‌کنند عبارتند از:

پروتئین: پروتئین‌ها حاوی آمینو اسیدهای لازم برای رشد مو هستند. نمونه هایی از منابع پروتئین عبارتند از: لبنیات، حبوبات، طیور، دانه‌ها و آجیل، تخم مرغ، ماهی.

چربی‌های سالم: چربی‌های غیر اشباع، مو را آبرسانی کرده و ممکن است از ریزش مو جلوگیری کند. ماهی‌های چرب مانند سالمون، دانه کتان، گردو، روغن زیتون برخی از چربی‌های سالم هستند.

ویتامین C: کمبود ویتامین C ممکن است بر شکل‌گیری ساقه مو تأثیر منفی بگذارد. منابع این ویتامین عبارتند از: سبزیجات برگ سبز، توت فرنگی، مرکبات.

فولات: این فرم از ویتامین B در احیا و بازسازی مو نقش دارد. نمونه هایی از منابع فولات عبارتند از: نخود فرنگی، چغندر، مارچوبه.

بیوتین: بیوتین می‌تواند رشد مو را تقویت کند. غنی‌ترین منابع آن عبارتند از: زرده تخم مرغ، سیب زمینی شیرین، ماهی سالمون، تخمه آفتابگردان و بادام.

نیاسین: این ویتامین از گروه B برای سلامت مو ضروری است. برخی از منابع آن عبارتند از: ماهی سالمون، ماهی تن، سس مارینارا، غلات کامل، بادام زمینی، دانه‌های خوراکی.

آهن: آهن ناکافی می‌تواند باعث ریزش مو شود. گوشت گاو، طیور، اسفناج، لوبیا سفید، عدس و زردآلو خشک از منابع سرشار آهن هستند.

منبع: خبر آنلاین