

راز درمان ریزش موی سر کشف شد

درمان ریزش موی سر با کشف جدیدی که صورت گرفته به راحتی آب خوردن است.

به گزارش سایت خبری پرسون، سفید شدن زودرس مو مشکلی است که بسیاری از ما با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم. ژنتیک، تغذیه، استرس، سیگار کشیدن، کمبود ویتامین B۱۲ و تماس طولانی‌مدت با اشعه ماوراءبنفش از عوامل تاثیرگذار در سفید شدن زودرس موها است. گنجاندن برخی مواد مغذی در رژیم غذایی، می‌تواند به جلوگیری از این مشکل کمک کند.

این مواد غذایی برای افرادی که سفیدی زودرس مو را تجربه می‌کنند، عالی است. غذاهای تخمیرشده مانند کومبوچا، کیمچی، ترشی و سایر غذاهای پروبیوتیک هضم بهتری را تضمین می‌کند. هضم بهتر باعث بهبود سطح بیوتین در بدن می‌شود که به‌طور مستقیم بر سلامت مو، پوست و ناخن ما تأثیر می‌گذارد. دانه‌های سویا جایگزین پروتئینی محبوبی در رژیم‌های گیاهی است. با این حال، سویا از نظر بسیاری مواد مغذی دیگر نیز غنی است. انواع تخمیرشده سویا می‌تواند آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز بدن را برای مبارزه با رادیکال‌های عامل سفیدی زودرس فراهم کند.

محصولات لبنی مانند شیر، پنیر، ماست و... سرشار از ویتامین B۱۲، کلسیم، پروتئین و سایر مواد مغذی است که به تولید ملانین یا رنگدانه مو کمک می‌کند. ماست و به‌ویژه ماست پروبیوتیک، سرشار از آنتی‌اکسیدان است. قارچ حاوی مقدار زیادی مس است. مس ماده مغذی مهمی است که به تولید رنگدانه کمک می‌کند. همچنین برای دریافت ویتامین D و سلنیوم که هردو با اثرات پیری مبارزه می‌کند، قارچ بیشتری بخورید. قارچ ریشی و شیتا که بیشتر برای معکوس کردن روند سفید شدن مو و مبارزه با سفید شدن زودرس، مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ در جلوگیری از ریزش مو نیز موثر است.

مرغ که سرشار از پروتئین و ویتامین B۱۲ است می‌تواند موهای شما را تغذیه کرده و رنگ اصلی آنها را حفظ کند. برخی از مطالعات نشان داده، ویتامین B۱۲ می‌تواند روند سفید شدن را در مسیر خود متوقف کند. ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز موهای تان را از مرغ و تخم‌مرغ دریافت کنید. این نیروگاه‌های کوچک مملو از ویتامین‌های B۹، B۱۲ و پروتئین است که به شما کمک می‌کند رنگ طبیعی موها را حفظ کنید. عدس‌ها رنگ‌ها و طعم‌های مختلفی دارند و می‌توانید مخلوطی از آنها را به رژیم غذایی روزانه‌تان اضافه کنید. با اضافه کردن دست‌کم یک فنجان عدس پخته به وعده‌های غذایی‌تان، فواید آن را خواهید دید.

بادام و گردو حاوی چربی‌های امگا هستند که از مواد مغذی ضروری برای سلامت مو به شمار می‌آیند. این مواد غذایی همچنین سرشار از مس است که موهای شما برای تولید ملانین و رنگدانه اصلی مو به آن نیاز دارد. جگر گاو حاوی مقدار زیادی مواد مغذی محافظت‌کننده مو مانند آهن، ویتامین B۱۲ و مس است. شما می‌توانید خون و رنگدانه موی‌تان را با مصرف مقداری جگر افزایش دهید.

سبزی‌ها از هر نوعی که باشد منابع فوق‌العاده‌ای از مواد مغذی جلوگیری‌کننده از سفید شدن مو هستند. سبزی‌ها، مس، ویتامین‌های B۱۲، C و B۹ را برای تقویت خون، افزایش گردش خون در پوست سر و جلوگیری از سفید شدن مو در اختیار شما قرار می‌دهد. شکلات تلخ ابرغذای شگفت‌انگیزی است که از نظر مواد مغذی مختلف به‌ویژه آنتی‌اکسیدان‌ها بسیار غنی است. آنتی‌اکسیدان‌ها به پاکسازی سموم بدن که ممکن است باعث سفیدی زودرس موها شود، کمک می‌کند. شکلات تلخ همچنین سرشار از مس است که به تولید ملانین کمک می‌کند.

منبع: جام جم