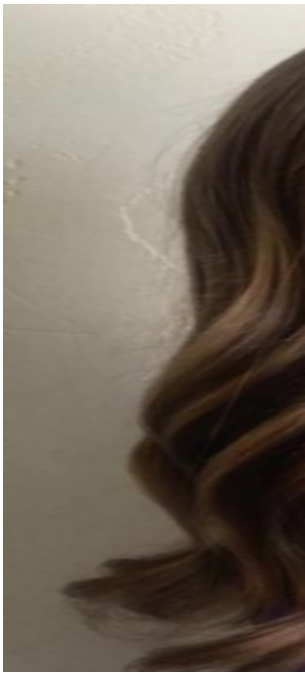
كيف تُحافظين على صحة شعرك وجماله ؟



كشف خبراء التغذية، عن المواد الغذائية التي تساعد إضافتها إلى النظام الغذائي في الحفاظ على حالة الشعر الصحية وجماله.

واشاروا إلى أنه للحفاظ على صحة الشعر وجماله يجب تناول أطعمة غنية بالفيتامينات والمعادن مثل أوميغا 3 وفيتامينات مجموعة B وفيتامين E والزنك والحديد.

ووفقا للدراسات، تشمل الأطعمة الصحية لتحسين مظهر الشعر المكسرات والبذور والأسماك والبقوليات والخضروات والفواكه والبيض ومنتجات الألبان والخضروات الورقية. والفيتامينات المفيدة بشكل خاص لصحة الشعر هي مجموعة فيتامين B (البيوتين، B5، B6)، وفيتامين E وفيتامين C، التي تساعد على تحسين بنية الشعر، وتعزيز نموه، وتمنع هشاشته وتقصف نهاياته.

واضافوا: "فيتامين A مهم لصحة فروة الرأس والشعر. لأنه يعزز إنتاج الزهم ـ زيت طبيعي يحافظ على رطوبة فروة الرأس، ويمنع الجفاف والقشرة. فيتامين A ضروري لنمو الشعر والحفاظ عليه. والمصادر

الجيدة لفيتامين A هي الجزر واليقطين والبطاطا الحلوة والسبانخ والمانغو".

و لمنع تقصف الشعر، يجب تناول الأطعمة الغنية بالبروتين والحديد والزنك وأحماض أوميغا 3 الدهنية. لأن البروتين هو أساس بنية الشعر، لذلك من المهم تناول أطعمة مثل اللحوم والأسماك والبيض والمكسرات والبقوليات. ويساعد الحديد الشعر على أن يكون قويا وصحيا، ومصادر الحديد هي اللحوم والخضروات الورقية والحبوب، أما مصادر الزنك الذي يعزز نمو الشعر وإصلاحه، فهي المكسرات والبذور والمأكولات البحرية والحبوب.

وينصح الخبراء لتحسين حالة الشعر ومنع تساقطه، بتجنب الأطعمة الغنية بالسكر والأطعمة الدهنية والمعالجة. لأن ارتفاع مستوى السكر قد يؤدي إلى التهاب وتلف بصيلات الشعر، ما يساهم في تساقط الشعر. كما يجب الحد من تناول الكحول والتدخين، لأنها تؤثر سلبا في صحة الشعر وفروة الرأس.