

حفظ سلامت، شادابی و زیبایی مو با تغذیه سالم

مو یکی از ضمایم لایه بیرونی پوست بدن بوده و نقش بسیار مؤثری در زیبایی ظاهری دارد. موی سر انسان، به ویژه موی خانم ها، از ارکان مهم زیبایی به شمار می رود. با شناخت نوع موی خود می توانید مراقبت های شایسته ای را به عمل آورید. زیرا آشنایی با نوع موی خود و نیز رعایت نکات بهداشتی و تغذیه ای آن، نخستین گام دستیابی به موهایی شاداب و سالم به شمار می رود.

موهای سالم و طبیعی دارای ظاهری شفاف، مقاوم و براق هستند. هنگامی که صحبت از سلامت موی شما می شود، تنها آنچه می توان به صورت موضعی مصرف کرد تا کیفیت مو را بهتر نمود مطرح نیست، بلکه نوع رژیم غذایی شما در این زمینه نقش مؤثری بازی می کند. بنابراین تنها به شامپو و دیگر مواد آرایشی و بهداشتی توجه نکنید، بلکه حفظ پاکیزگی مو و تغذیه مناسب آن نیز لازم است. رعایت نکات بهداشتی، اصلاح مرتب و منظم موها، استفاده هرچه کمتر از فرآورده های شیمیایی، پیروی از رژیم غذایی مناسب و متعادل، خواب کافی، پرهیز از فشار روحی (استرس)، خودداری از مصرف دخانیات، اجتناب از خستگی و بی خوابی، شست و شوی صحیح و به موقع موها، از ضروری ترین مسائل برای داشتن موهایی سالم و زیبا است.

رشد فولیکول مو بستگی به تنوع و تعادل در رژیم غذایی شخص دارد. استفاده از ویتامین ها (ویتامین های گروه C، A، B) مواد غذایی پروتئین دار و مواد معدنی طبیعی (آهن، ید، کلسیم، مس) از جمله عوامل مؤثر در رشد موها و جلوگیری از ریزش آنها به شمار می آیند. میوه ها، سبزیجات تازه، ماهی تازه، جگر، روغن های گیاهی مانند روغن زیتون، آفتاب گردان و ذرت از غذاهای مفیدی هستند که به رشد و سلامت موها کمک می کنند. دریافت منظم ویتامین ها و مواد معدنی برای سلامت موها و جلوگیری از نازک شدن موها ضروری می باشد. مشکلات مو می توانند ناشی از کمبود ویتامین و مواد معدنی باشد.

ریزش مو هنگامی روی می دهد که رژیم غذایی مصرفی از نظر داشتن ویتامین گروه B فقیر باشد و در میان این گروه ویتامین B6، بیوتین، اینوزیتول و اسید فولیک و از میان مواد معدنی، منیزیم، گوگرد، روی از اهمیت زیادی برخوردارند.

توصیه های مهم:

- تغذیه مناسب و متعادل داشته باشید. موهای شما به هر رنگ و از هر جنس که باشد، به تغذیه و مراقبت نیاز دارد. با یک برنامه غذایی مناسب می توانید موهایی سالم و درخشان داشته باشید. یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از پروتئین و میوه و سبزیجات تازه راه را برای سلامتی موها هموار کرده و موهایی خوش حالتی را برای شما فراهم می کند.

- غذاهای حاوی ویتامین A را فراموش نکنید. ویتامین A دارای نقشی مهم در رشد موها می باشد. ویتامین A برای فولیکول های موبسیار مفید است. همچنین ریشه مو را چرب نگه می دارد. ویتامین A در جگر، شیر، تخم مرغ، سبزی های برگ سبز، گریپ فروت، زردآلو، هویج، کدو حلوائی، طالبی، کلم بروکلی و اسفناج یافت می شود
- ماهی بخورید. ماهی برای درخشش موها مفید است. ماهی هایی مانند ماهی سالمون، ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ سالم هستند. بدن شما نمی تواند این چربی های سالم را ایجاد کند، بنابراین باید آنها را از مواد غذایی مثل ماهی ها دریافت کنید. مصرف امگا ۳ از بدن شما در برابر بیماری ها محافظت می کند و برای رشد مو، حفظ سلامت مو بسیار موثر است.
- برای حفظ سلامتی موها لازم است مقادیر کافی پروتئین در برنامه غذایی گنجانده شود. توجه داشته باشید، ترکیبی متشکل از انواع غلات، مغزها، دانه ها و حبوبات مانند (انواع لوبیا و نخود) همراه با سبزی های گوناگون، پروتئین کامل را به وجود می آورد. پروتئین باعث استحکام ساختار مو شده و از شکنندگی آن می کاهد. کمبود پروتئین موجب شکنندگی و کم پشتی مو می شود. ماهی، مرغ (بدون پوست)، گوشت، پنیر و غلات سرشار از مقادیر کافی پروتئین هستند. تمام فرآورده های سویا، پروتئین های کاملی هستند.
- مصرف ویتامین C را جدی بگیرید. ویتامین C موجب افزایش جذب آهن شده و از آن طریق بر ریزش مو اثر می گذارد؛ ویتامین C باعث تقویت و نرمی رشته های مو گردیده و از شکستن و لغزش آنها جلوگیری می نماید. توصیه می شود به طور روزانه از میوه ها و سبزی ها در وعده های غذایی خود استفاده کنید. با مصرف میوه ها، سبزیها، غلات، تخم مرغ، شیر و نان سبوس دار (نان سنگک) می توانید نیاز خود را از نظر این ویتامین تأمین کنید و به این ترتیب موهایی شاداب و قوی داشته باشید.
- به اندازه کافی تخم مرغ بخورید. تخم مرغ برای رشد مو مورد نیاز است. پروتئین و آهن بدن شما هنگام خوردن تخم مرغ تامین می شود. تخم مرغ سرشار از ویتامین B بنام بیوتین هستند که به رشد مو کمک می کند. نداشتن مقدار کافی از این ویتامین می تواند به ریزش مو منجر شود. بیوتین همچنین به تقویت ناخن های شکننده کمک می کند. همچنین تخم مرغ منبع خوبی از روی، سلنیوم و دیگر مواد مغذی موی سالم است که برای سلامت مو بسیار مفید است.
- به مصرف ویتامین E اهمیت دهید. ویتامین E برای رشد موها ضروری است. ویتامین E برای جلوگیری از دست دادن موها دارای اهمیت بی نظیر می باشد. مصرف جوانه گندم، مغزها (بادام، فندق و گردو) دانه ها (ذرت و دانه کتان) روغن زیتون و سویامی تواند نیاز روزانه شما به ویتامین E را تأمین می کند.
- از میوه ها کمک بگیرید. میوه ها سرشار از کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، منیزیم، آهن و ویتامین های C و A بوده و برای رشد و استحکام پوست و مو بسیار مؤثر و سودمند هستند. برای تقویت موها و جلوگیری از ریزش آنها باید به مقدار

- قابل توجهی از میوه‌ها، سبزی‌ها، آب‌میوه‌های گوناگون مخصوصاً آب هلو، انگور، زردآلو، توت‌فرنگی و عصاره خرما استفاده کرد.
- ویتامین‌های خانواده B را به سفره تان غذایی خانواده تان دعوت کنید! ویتامین‌های گروه B از جمله فولات، بیوتین و ویتامین‌های B6 و B12 برای رشد موها بسیار ضروری هستند. کمبود ویتامین‌های گروه B موجب ریزش، رشد کم و ضعیف و شکننده شدن موهای تان می‌شود.
 - مصرف ماست را جدی بگیرید. ماست منبع غنی از پروتئین است. ای ماده غذایی مفید حاوی ویتامین B5 است که به گردش خون در پوست سر و رشد مو کمک می‌کند، حتی ممکن است از ریزش موها جلوگیری کند.
 - اسفناج را امتحان نمایید. اسفناج برای مبارزه با شکنندگی مو مورد نیاز است. آهن، بتاکاروتن، فولات و ویتامین A در اسفناج وجود دارد. این مواد مغذی موهای شما را مرطوب نگه می‌دارند تا خراب نشوند.
 - غذاهای حاوی ویتامین B5 مصرف نمایید. ویتامین B5 جلوی کم‌پشتی موها را می‌گیرد و به رویش مجدد موها کمک می‌کند. مهم‌ترین منابع غذایی ویتامین B5 عبارتند از: گوشت گاو، غلات کامل، قارچ‌های خوراکی، ماهی آزاد، بادام زمینی، حبوبات، سبزیجات تازه، تخم مرغ، جگر، انواع مغزها و گندم کامل.
 - دارچین مصرف نمایید. دارچین به گردش خون کمک می‌کند، گردش خون مناسب برای رشد موها بسیار مهم است. گردش خون اکسیژن و مواد مغذی را به فولیکول‌های مو شما منتقل می‌کند. این ادویه را روی جو دوسر، نان تست و قهوه خود بپاشید.
 - غذاهای سرشار از روی مصرف نمایید. برای حفظ سلامت مو، باید مواد غذایی که حاوی روی هستند را در برنامه غذایی خودتان داشته باشید. یکی از دلایل ریزش مو، مصرف ناچیز روی است؛ حتی مژه‌های شما تحت تاثیر مصرف روی است. غذاهای سرشار از روی عبارتند از کدو؛ نخود؛ جگر گوساله؛ گوشت گاو؛ نان کامل، زرده‌ی تخم‌مرغ؛ جوی دوسر
 - مود غذایی سرشار از مس مصرف نمایید. مس جزئی از ملانین است که رنگدانه‌های پوست و مو از آن ساخته می‌شود. کمبود مس موجب سفید شدن موها می‌شود. روی و مس برای جذب شدن در هنگام هضم غذا با هم رقابت می‌کنند و باید هر ۲ با هم مصرف شوند تا میزان مواد معدنی بدن متعادل شود. مواد غذایی غنی از مس عبارتند از: جگر؛ موز؛ سیر؛ قارچ؛ مغزها؛ دانه‌ها؛ سیب زمینی؛ آلو، گردو.
 - گردو بخورید. گردو تنها دانه روغنی است که مقدار زیادی اسید چرب امگا-۳، بیوتن و ویتامین E دارد که از DNA سلول‌ها محافظت می‌کند. همین‌طور مس موجود در گردو رنگ مو را تقویت می‌کند؛ پس حتماً گردو را در برنامه غذایی خود قرار دهید چرا که کمبود بیوتن موجب ریزش مو می‌شود.

- از مصرف کربوهیدرات‌ها غافل نشوید. کربوهیدرات‌ها منبع اصلی انرژی هستند و به رشد بافت‌های بدن کمک می‌کنند که البته رشد موها را نیز شامل می‌شود. کربوهیدرات‌ها منبع مهم ویتامین‌های گروه B هستند که برای سلامت موها حیاتی می‌باشند.
- موز بخورید. موز این میوه خوشمزه و دوست داشتنی دارای یک ماده معدنی به نام "سیلیکا" است که به باعث تقویت و افزایش قطر موهای شما می‌شود. در عین حال این ماده معدنی به مقاومت بیشتر موهای شما نیز کمک می‌کند.
- فلفل دلمه مصرف نمایید. فلفل دلمه یک منبع عالی از ویتامین C است که به رشد مو کمک می‌کند. در واقع، یک فلفل زرد تقریباً ۵.۵ برابر یک پرتقال ویتامین C دارد. ویتامین C به تولید کلاژن کمک می‌کند که می‌تواند ریشه‌های مو را تقویت کند. این آنتی‌اکسیدان قوی می‌تواند ریشه‌های مو را در برابر استرس اکسیداتیو محافظت کند. علاوه بر این، فلفل دلمه یک منبع عالی از ویتامین A است. این ویتامین می‌تواند در افزایش رشد مو در هنگام تحریک تولید سبوم کمک کند که باعث حفظ سلامتی مو می‌شود.
- به اندازه کافی میگو بخورید. میگو غذای دریایی محبوبی است و سرشار از بسیاری از مواد مغذی که می‌توانند رشد مو را افزایش دهند می‌باشد. به عنوان مثال، میگو یک منبع عالی از پروتئین، ویتامین B، روی، آهن و ویتامین D می‌باشد. یک وعده غذایی (۱۰۰ گرم) میگو در حدود ۳۸ درصد از نیاز روزانه ویتامین D شما را تامین می‌کند. با وجود داشتن چربی بسیار کم، میگو حاوی مقدار کمی اسید چرب امگا ۳ می‌باشد. رژیم‌های حاوی اسید چرب امگا ۳ با افزایش رشد مو مرتبط هستند.
- بادام بخورید. بادام سرشار از ویتامین E است. این ماده مغذی که از خواص آنتی‌اکسیدانی برخوردار است به ترمیم بافت و کاهش التهاب کمک کرده و رشد مو را تشویق می‌کند.
- مصرف بلغور جوی دوسر را امتحان نمایید. جوی دو سر سرشار از آهن، فیبر (الیاف غذایی)، روی، اسیدهای چرب امگا ۳ و اسیدهای چرب غیر اشباع است که موجب تحریک رشد موها و ضخیم شدن آنها می‌شوند.
- سویا مصرف نمایید. دانه‌های سویا غنی از ویتامین B5 هستند که به جریان خون در پوست سر و رشد مو کمک می‌کند.
- با غذاهای حاوی ید آشتی کنید! در بین مواد معدنی که در سالم سازی و رشد موها مؤثر است، ید از اهمیت بیشتری برخوردار است و کمبود آن بیش از دیگر مواد به مو آسیب می‌رساند. مواد غذایی که حاوی مقادیر زیادی ید می‌باشند عبارتند از: نمک ید دار، غذاهای دریایی، ماهی آب شور. این عنصر همچنین در مارچوبه، سیر، باقلای سبز، قارچ، نمک دریا، تخم کنجد، اسفناج، سویا، چغندر برگ، کدوی تابستانی و شلغم سبزی یافت می‌شود.

- به لوبیا سبز خوش آمد بگوئید! لوبیا سبز حاوی ویتامین‌ها به اندازه است مثل: روی، آهن، ویتامین گروه B برای حفظ سلامت مو مفید است.
- غذاهای حاوی ویتامین B3 مصرف نمایند. ویتامین B3 (نیاسین) باعث افزایش جریان خون در پوست سر می‌شود.
- از مصرف جوانه گندم غافل نشوید. جوانه‌ی گندم سرشار از ویتامین‌های گروه B می‌باشد که به زیبایی موها خدمت بزرگی می‌کند. البته نباید از غلات دیگر غافل شوید. توصیه می‌شود که روزانه ۴ تا ۵ سهم غذایی از غلات کامل (سبوس‌دار) میل کنید. توجه داشته باشید که این غلات علاوه بر دارا بودن این ویتامین‌ها سرشار از فیبرها نیز هستند که به هضم غذا کمک کرده و احساس سیری طولانی مدتی ایجاد می‌کنند.
- مصرف توت‌ها را جدی بگیرید. توت‌ها دارای ترکیباتی مانند آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌هایی هستند که می‌توانند رشد مو را افزایش دهند. به عنوان مثال، توت فرنگی غنی از ویتامین C است که به تولید کلاژن و جذب آهن کمک می‌کند که دو عامل می‌تواند رشد مو را افزایش دهد.
- غذاهای حاوی آهن را در برنامه غذایی تان در نظر داشته باشید. آهن، نقش مهمی در روند خون‌سازی دارد و همچنین نقش مهمی در اکسیژن‌رسانی سلول‌های بدن از جمله موها دارد. اگر آهن موجود در برنامه غذایی تان کم باشد؛ به بیماری کم‌خونی مزمن مبتلا خواهید شد که یکی از عوارض آن ریزش مو است. آهن موجود در گوشت حیوانات راحت‌تر از آهن موجود در پروتئین‌های گیاهی مثل عدس و لوبیا جذب می‌شود. اگر گیاه‌خوار هستید و به دنبال گیاهانی هستید که سرشار از آهن هستند، حتماً آنها را با میوه یا گیاهی مصرف کنید که میزان قابل توجهی ویتامین C داشته باشد، چون مصرف هم‌زمان آهن و ویتامین C، جذب آهن را افزایش می‌دهد. با مصرف تخم مرغ به اندازه کافی، ماهی، جگر، گوشت قرمز، گوشت پرندگان (بدون پوست)، سبزیهای دارای برگهای سبز، غلات کامل، نان‌های سبوس‌دار، بادام، چغندر، خرما، باقلای سبز، آلوئی خشک، سبوس گندم، سویا، کدو حلوائی، هلو، گلابی، کشمش، نعناع، جعفری، مخمر آبجو، فلفل قرمز تازه و استفاده از مکمل‌های دارویی تحت نظر پزشک، می‌توانید ذخایر آهن بدن خود را کامل کنید.
- غذاهای حاوی بیوتین مصرف نمایند. مصرف روزانه ۱۰۰ میلی‌گرم از بیوتین ممکن است از ریزش مو در برخی آقایان جلوگیری نماید. بیوتین در مخمر آبجو، زرده تخم مرغ پخته، ذرت، جو، گوشت پرندگان، گردو، بادام زمینی، دانه سویا، شیر، کلم برگ و غلات کامل یافت می‌شود. ویتامین B و C برای جریان مناسب خون و رشد موها ضروری هستند.
- سبزی‌های سبز تیره را به یاد داشته باشید. سبزیجات سبز تیره سرشار از آهن و کلسیم است که در افزایش و زیبایی موها مفید هستند.
- مصرف چربی‌ها را کاهش دهید. مصرف بیش از اندازه چربی، روغن و غذاهای سرخ‌کرده برای پوست و مو زیان‌آور است، به ویژه اینکه به ریزش موها کمک می‌کند. همچنین مصرف بی‌رویه اینگونه مواد غذایی می‌تواند موجب ترشح چربی بیش از اندازه در پوست سر شود. هر چند به کم کردن میزان چربی‌های غذایی توجه زیادی شده است، اما به

طور یقین بدن به چربی نیاز دارد. لازم است از مصرف چربی های حیوانی و جامد خودداری نمود و روغن های مایع مانند روغن های آفتابگردان، زیتون و ... را جایگزین آنها نمایید.

- جوانه حبوبات و غلات و همه دانه ها و غلاتی هم که با پوست مصرف می شوند سرشار از سیلیسیوم است.
- نارنگی بخورید. نارنگی ها به طور موثر بر مو تاثیر می گذارد. ویتامین C بدن را برای جذب آهن مانند اسفناج آسان تر می کند.
- از مصرف غذاهای حاوی سلنیوم غافل نشوید. یک ماده ضروری است که در طب پیشگیری ارزش ویژه ای دارد. کمبود آن باعث ریزش مو، سفید شدن و شکنندگی موها می شود. منابع سلنیوم عبارتند از غلات، جگر، نان کامل، تن ماهی، پیاز، گوجه فرنگی و کلم بروکلی .
- ارزش غذایی دانه های اسرار آمیز را جدی بگیرید. حبوبات (انواع لوبیا، عدس، نخود) نقش حیاتی برای سلامت مو دارد. آنها نه تنها سرشار از پروتئین هستند، بلکه آهن، روی، بیوتین نیز در آنها یافت می شود، که تمامی این مواد برای سلامتی مو مفید است.
- روزانه به اندازه کافی آب بنوشید. تقریباً آب ، یک چهارم وزن هر تار مو را تشکیل می دهد. مصرف آب در اندازه مورد نیاز باعث نرمی و شادابی موها می شود. به علاوه، جریان خون حالت آبی خود را حفظ نموده و مرتب مواد غذایی و اکسیژن مورد نیاز مو را تأمین و مواد زائد را از ریشه مو و پوست جدا کرده و دفع می نماید. نوشیدن آب به اندازه کافی باعث می شود که موهای تان براق و ابریشمی شود. این برنامه غذایی شامل روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب یا آب میوه طبیعی و تازه است تا حد اکثر میزان آب رسانی به بدن را انجام دهد، به خصوص در فصل تابستان و گرما آب زیاد بنوشید.
- برای تقویت موها از اسفناج کمک بگیرید. اسفناج سرشار از آهن و حاوی سبوم است که به عنوان یک نرم کننده موی طبیعی عمل می کند. سبزی های برگ سبز و از جمله اسفناج ، اسید امگا ۳، منیزیم، پتاسیم، کلسیم و آهن را تأمین می کند. همه اینها بهترین مواد غذایی برای رشد مو هستند
- شیر و فرآورده های کم چرب آن را مصرف نمایید. این دسته از مواد غذایی (شیر، ماست، دوغ، پنیر، کشک) و به ویژه ماست و شیر کم چرب سرشار از کلسیم است که ماده معدنی حیاتی برای رشد مو می باشد.
- از عصاره برگ های گشنیز کمک بگیرید. برای داشتن موهای سالم مالیدن عصاره برگ های گشنیز سبز بر روی پوست سر، موثر است.

- از بروز کم خونی جلوگیری کنید. کم خونی یکی از علتهای اصلی ریزش مو است که برای رفع آن، مصرف مواد غذایی سرشار از آهن مانند جگر، گوشت قرمز، غلات کامل (سبوس دار)، سبزی هایی با برگ سبز تیره (اسفناج)، تخم مرغ، خرما و کشمش توصیه می شود.
- به اندازه کافی تخم مرغ مصرف نمایید. مصرف تخم مرغ برای تقویت و رشد مو است. تخم مرغ منبع ویتامین B به نام بیوتین است که به رشد مو و تقویت ناخن های شکننده کمک می کند. کمبود این ویتامین می تواند منجر به ریزش مو شود. سایر منابع خوب بیوتین عبارتند از: بادام و ماهی قزل آلا.
- روزانه به اندازه کافی آجیل بخورید. این دسته از مواد غذایی برای پر شدن و درخشندگی مو لازم است. این مواد سرشار از سلنیوم است که برای سلامت پوست سر مفید است. مغز گردو حاوی اسید آلفالینولینک (نوعی اسید چرب امگا ۳) است که حالت مو را ارتقا می بخشد. همچنین این مواد سرشار از مواد معدنی روی است. بادام، گردو و پسته منابع سرشار روی هستند.
- دارچین مصرف نمایید. دارچین گردش خون را بهبود می بخشد، که اکسیژن و مواد مغذی را به فولیکول های مو وارد می آورد. این ادویه را روی بلغور جو دوسر، نان تست و قهوه خود بپاشید.
- عدس بخورید. عدس سرشار از پروتئین، آهن، روی و بیوتین و مقدار زیادی اسید فولیک هستند. بدن نیاز به اسید فولیک برای بازگرداندن سلامت گلبول های قرمز که پوست و پوست سر را با اکسیژن بهبود می بخشد دارد.
- کوشش کنید میوه های تازه و خشک را بر مواد قندی و شیرین (شکلات، آب نبات و شیرینی برتری دهید.
- از مصرف سبزیجات سبز تیره غافل نشوید. اسفناج، بروکلی، چغندر برگی سرشار از ویتامین A و C است که بدن به منظور ساختن چربی پوست به آن نیاز دارد و سلامت مو را تضمین می کند.
- صبحانه بخورید. یک صبحانه مقوی غلات (جو، گندم) به بدن شما کمک خواهد کرد تا مواد غذایی لازم و به ویژه ویتامین ها و مواد معدنی لازم را برای شادابی و سلامتی موهای تان بدست آورید.
- فست فود کمتر مصرف نمایید. همبرگر و فست فودهای سرخ شده، از بدترین غذاها برای رشد مو است. تا حد امکان از مصرف غذاهای کنسرو شده، گوشت های چرب، سس ها و فرآورده های گوشتی آماده (سوسیس، کالباس و همبرگر) پرهیز نمایید.
- از آب لیموترش استفاده کنید. آب لیموترش باعث شده که موها دیرتر خشک شوند؛ اما در عین به موها فرم داده و بر درخشش آنها می افزاید.

● با سیب زمینی شیرین بیشتر آشنا شوید. سیب زمینی شیرین، با یک آنتی اکسیدان مناسب برای شما به نام بتا کاروتن پر شده است. بدن شما بتا کاروتن را به ویتامین A تبدیل می کند که به محافظت در برابر موهای خشک و کدر کمک می کند. همچنین غدد موجود در پوست سر شما را ترغیب می کند تا مایعی روغنی به نام سبوم ایجاد کنند که از خشک شدن موی جلوگیری می کند. همچنین می توانید بتا کاروتن را در سایر سبزیجات نارنجی مانند هویج، کدو تنبل، طالبی و انبه پیدا کنید.

● هویج بخورید. هویج بهترین منبع ویتامین A می باشد که برای سلامت پوست سر و قدرت بینایی مفید است. برای رشد سریع مو هر روز آب هویج بنوشید.

● نوشیدن مشروبات الکلی هرگز! نوشیدن مشروبات الکلی بر روی سلامت مو اثر می گذارد.

● از روغن زیتون و بادام استفاده کنید. مالیدن روغن زیتون و بادام بر پوست سر برای رهایی از شوره سر توصیه شده است.

● هرگز سیگار نکشید. کشیدن سیگار بر روی سلامت مو اثر می گذارد. چنانچه می خواهید موهای تان رشد داشته باشند،

سیگار نکشید. سیگار کشیدن باعث می شود که مویرگ ها مقداری کمتری خون را به سمت فولیکول های مو حمل کند. مقدار کم خون به معنای کاهش مواد مغزی برای رویش موها است

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۳- راز های زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندان

4-30 best and worst foods for your hair, Eat This, 2020,

(<https://www.eatthis.com>)

5-7 Foods for hair growth you should be eating daily, NDTV, 2020,

(<https://food.ndtv.com>)

6-The 14 best foods for hair growth, Healthline, 2020,

(<https://www.healthline.com>)

-Top 10 Foods for Healthy Hair, WebMD LLC, 2020, (<https://www.webmd.com>)77

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

