

غذاهائی که از سفید شدن مو جلوگیری می کنند.

منبع: www.pezeshkan.org

ارسال کننده: ندا هاشمیان

واحد میمه



آیا می دانید سرعت سفید شدن مو در سیگاری ها، چهار برابر افراد غیر سیگاری است؟ تجربیات نشان می دهد کمبود فلزاتی همچون منگنز ، روی ، تیتانیوم ، آهن و مس از عوامل اصلی در سفید شدن و شکنندگی موها به حساب می آیند. طبق نظر متخصصان تغذیه ، افراد که دچار سفیدی مو هستند باید میوه هائی همچون سیب، گلابی، هلو و همه میوه هائی که سرشار از فلزات گوناگون خصوصا فلز منگنز هستند و نیز مصرف سبزیجاتی همچون سیر ، پیاز ، موسیر و تره که دارای منگنز هستند را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

مصرف مواد غذایی حاوی مس و منگنز در جلوگیری از سفیدی مو بسیار مؤثر است. یافته های موجود نشان می دهد در میان داروهای گیاهی ، جوشانده سبوس گندم ، مصرف سنبل الطیب، خوردن روزانه ۱ قاشق مربا خوری از مخلوط پودر سبوس برنج و شکر یا نبات سائیده شده و قرار دادن نان جو در دستور رژیم غذایی نیز در حفظ رنگ مو و کاهش موهای سفید مؤثر است.

مس نیز از جمله عناصری است که می تواند بر پوست و مو تاثیر بگذارد و حتی از سفید شدن مو هم جلوگیری می کند. خوراکی هائی همچون نخودفرنگی ، قارچ ، آجیل ، لوبیا ، عدس ، گوجه فرنگی ، موز ، آلو ، سوبا و سیب زمینی از جمله غذاهائی هستند که مقدار قابل توجهی مس را در خود جای داده اند

فقط پیری مو را سفید نمی کند

کمبود ویتامین B₁₂، بیماری تیروئید، سیگار کشیدن (سرعت سفید شدن مو در سیگاری ها، چهار برابر افراد غیر سیگاری است)، کم خونی، رژیم های سخت و طولانی مدت، عوامل ارثی، بیماری ها و افزایش گلبولهای سفید خون نیز باعث سفیدی زود هنگام و بیش از حد موها می شود