

با ریزش موی بعد از کرونا چه کار کنیم؟



بسیاری از افراد بعد از بهبود از کووید ۱۹ با ریزش مو مواجه شدند .

ریزش مو می تواند نتیجه اتفاقات مختلفی مثل کمبود مواد مغذی در دوران ابتلا به عفونت باشد. رژیم غذایی سالم مهم ترین عامل زودتر ریکاوری شدن است. مصرف رژیم غذایی که در آن مواد مغذی کم باشد، باعث ریزش مو می شود.

برای اینکه موهای سالم داشته باشید، باید در رژیم غذایی خود علاوه بر آب به اندازه کافی پروتئین، بیوتین، آهن، اسید چرب امگا ۳، ویتامین های b ، ویتامین های C ، ویتامین های E و زینک مصرف کنید. در این قسمت از بهداشت و سلامت نمناک ۸ ماده غذایی را به شما معرفی می کنیم که می توانید آن را به رژیم غذایی خود اضافه کنید و موهای سالم، براق و جذاب را شاهد باشید.

تخم مرغ

زرده تخم مرغ سرشار از اسید های چرب و پروتئین است. همچنین سرشار از بیوتین است؛ ویتامینی که باعث رشد بهتر موها می شود، آنها را تقویت می کند و پوست سر را سالم نگه می دارد. کمبود بیوتین می تواند عاملی برای مو های شکننده باشد. دیگر منابع پروتئینی شامل سبزیجات برگ دار سبز هستند که نه تنها سلامت مو را تضمین می کنند، بلکه ویتامین های ضروری و مواد مغذی را تامین می کنند که سلامت مو های شما را احیا می کند.

اسفناج

اسفناج منبع عظیمی از ویتامین A, K, E, C و B است. همچنین منگنز، زینک، آهن و اسید چرب امگا ۳ در آن وجود دارد که پوست سر را سالم نگه می‌دارد و باعث افزایش سطح کلاژن و کراتین می‌شود و فرآیند رشد مو را افزایش خواهد داد.

آووکادو

آووکادو همچنین سرشار از اسید چرب، چربی تک رشته اشباع شده و ویتامینی است که موها را تقویت می‌کند و باعث براقیت و استحکام آن می‌شود. این میوه همچنین حاوی ویتامین های ب و پروتئین است.

روغن دانه ها

این ماده غذایی قطعاً اسید چرب امگا ۳ در درون خودش دارد که موهای محکم و سالم را ایجاد می‌کند. روغن دانه چیا، روغن دانه کدو تنبل و روغن آفتابگردان حاوی فسفر، کلسیم و پروتئین هستند که همگی رشد مو را افزایش می‌دهند و باعث تقویت آن‌ها می‌شود.

دانه کدو تنبل در حالت طبیعی بیوتین هم دارد که باعث رشد سریع تر موها می‌شود. این دانه ها را می‌توانید در رژیم غذایی روزانه خود دخیل کنید. یک قاشق از آنها را داخل شیر و یا اسموتی هنگام صبح ریخته و میل کنید.

حبوبات

حبوبات سرشار از پروتئین هستند، رشد مو را افزایش می‌دهند و براقیت را به آن‌ها برمیگردانند. همچنین حاوی زینک و بیوتین هستند. حبوبات کربوهیدرات پیچیده دارند و پروتئین را وارد سلول های رشد مو می‌کنند. همچنین حاوی زینک، ویتامین آ و ویتامین b ۶ و منگنز هستند که نقش مهمی در ساخت پروتئین های مو دارند.

بادام و بادام هندی

این دو ماده، اسید چرب دارند که موهای نرم و درخشان و قوی را به شما تحویل می‌دهند. بادام هندی همچنین مس داخل خودش دارد که باعث افزایش رشد موها می‌شود. بادام سرشار از ویتامین e است که موهای ابریشمی و قوی را در اختیار شما قرار می‌دهد.

لیمو

لیمو غلظت بالایی از ویتامین C در درون خودش دارد و باعث ساخت کلاژن می شود. کلاژن باعث می شود که رشد موهای شما افزایش پیدا کند. بدن تان آهن بیشتری جذب کند که باعث تقویت پوست سر می شود. دیگر منابع ویتامین C که از ریزش مو جلوگیری می کنند، فلفل دلمه ای، توت فرنگی، پاپایا و کیوی هستند.

غلات کامل

غلات کامل مانند جو، کوینوا و گندم حاوی ویتامین B هستند و به جلوگیری از ریزش مو و شکنندگی آن کمک می کنند. باعث افزایش قدرت و رشد مو نیز می شوند. مقدار زیادی زینک داخل آنه ا وجود دارد که ریزش مو را کاهش می دهد. همچنین قارچ، بروکلی، پیاز سیر، سیب زمینی شیرین، هویج و ماهی هم جزء این دسته از مواد تقویت کننده مو قرار می گیرند.