

# أيمكن لهذا التغيير الصغير في النظام الغذائي ان يساعد شعرك على النمو؟

عند تناول موضوع كثافة الشعر، او تساقطه، فان العامل الجيني هو الذي يحكم. ولكن وجدت الدراسات ان هناك بعض العوامل، في تناول يدكي، التي يمكنها ان تساعدك على الحصول على شعر طويل وأقوى. معظم هذه العوامل تدخل ضمن النظام الغذائي، لذلك عليك ان تستعدي على القيام بالتعديلات على ما تأكلينه!

يقول الأطباء ان النظام الغذائي الأصح للشعر، هو النظام الصحي الأكثر صحّةً. يقوم هذا النظام على الأطعمة الاملّة، التي تحتوي على أنواع الغذية كلها، كما ان الخضار والخضراوات هي أساسه. اذا اردت اتباع هذا النظام، فابدأ بتزويد جسدك بالكثير من الحديد والزنك والفيتامين C والفيتامين B، والأوميغا 3، اذ انها المواد الصحية التي ينتج عن تناولها، شعر صحي وقوي.

لذلك، تناول المحار، الحبوب على أنواعها، والبيض ستزودك بكمية كبيرة من البروتينات، كما ان الفلفل، الخضروات الورقية، بذور القنب، والسلمون البري هي مصادر جيدة للفيتامينات، خاصة الفيتامين C والأوميغا 3.