منافع الأوميغا 3 الجمالية والصحية للشعر

تتمتع الأحماض الدهنية الأوميغا 3 بفوائد جمة على صحة الإنسان عامة وهي من أهم العناصر الغذائية الضرورية للجسم ولا يمكن الاستغناء عنها بالإضافة الى فوائدها على الصحة بشكل عام تتمتع الأوميغا 3 بمنافع عديدة بالنسبة للشعر.

ان الأوميغا 3 موجودة في العديد من الاطعمة الغذائية ويمكن الحصول عليها كمكملات غذائية، وهي عنصر غذائي أساسي يساعد على الوقاية من العديد من الأمراض بالإضافة الى تقوية الصحة عامةً، هذه الأحماض الدهنية مؤلفة من ثلاثة أحماض دهنية وهي الألفا لينوليك والإيكوسابنتاينويك والدوكوساهيكسانويك. وتتنوع المصادر الغذائية التي تحتوي على الأوميغا 3 ومنها مصادر نباتية وأخرى حيوانية ويعتبر السمك والمأكولات البحرية على أنواعها المصدر الأساسي للحصول على هذه الأحماض الدهنية وينصح بتناول السمك ثلاث مرات في الأسبوع، اما بالنسبة للمصادر النباتية للأوميغا 3 فهي الجوز وبذر الكتان وزيت الكتان وزيت الصويا وزيت الكانولا ولكن يجب الاعتدال بتناول هذه الأطعمة لأنها غنية بالسعرات الحرارية.

يتمتع الأوميغا 3 بالعديد من الفوائد الصحية لجسم الإنسان وبالإضافة الى ذلك لديه فوائد عديدة للشعر بشكل خاص، تعرفوا على منافع الأوميغا 3 للشعر:

- يحد الأوميغا 3 من تساقط الشعر.
- يعزز نمو الشعر بطريقة كبيرة.
- يقضي الأوميغا 3 على جفاف والتهابات فروة الرأس.
- يقضي على مشكلة القشرة والحكة من فروة الرأس.
- ينشط الأوميغا 3 الدورة الدموية مما يؤدي الى تحفيز نمو الشعر.
- يضفي اللمعان والصحة الى الشعر.
- يغذي الأوميغا 3 بصلات الشعر ويجعلها أقوى.