أطعمة تزيد من إشراقة شعركِ وصحته!

الشعر الجميل والصحي هو عادة ما يكون نتيجة لاتباع نظام غذائي صحي وجسم سليم بشكل عام. إذا كان جسمكِ يفتقد بعض المواد الغذائية الأساسية، يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل للشعر مثل الجفاف، قشرة الرأس، والهشاشة أو حتى فقدان الشعر. ومع ذلك، هناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تحسّن من حالة شعركِ. خذي بعين الإعتبار أنّ الشعر يتكوّن أساساً من البروتين. لذلك، الأطعمة التي هي غنية بالبروتين هي بالتأكيد جيدة لصحة شعرك. كما أنّ الغذاء الصحي، الرياضة، والحصول على قسط كاف من النوم إضافة إلى الحد من الإجهاد يمكن أيضاً أن يجعل مظهر شعرك أفضل. هذه لائحة بالأطعمة التي ستجعل شعرك يبدو أكثر من رائع!

الكربوهيدرات: تناول الطعام الذي يحتوي على الكربوهيدرات هو مصدر أساسي للطاقة في الجسم، كما أنه سوف يساعد على نمو شعركِ، فمن الضروري أن تعرفي أنّ حوالي 50-60٪ من السعرات الحرارية اليومية تأتي من الكربوهيدرات عبر الطعام. لذلك، يجب تناول المزيد من الكربوهيدرات مثل الخضروات والفواكة والأرز البني والحبوب الكاملة، بدلاً من السكريات البسيطة والمواد الغذائية المكوّنة من الدقيق الأبيض. الأغذية الغنية بالكربوهيدرات هي مصدر للفيتامين ب، وهذه الفيتامينات مهمة جداً لصحة شعركِ. لذا تخلصي من الوجبات السريعة وحاولي تناول الكربوهيدرات من أجل جعل شعرك ينمو أقوى.

البروتينات: كما ذكرنا سابقاً، البروتين ضروري للشعر. حاولي إشراك أكبر قدر من البروتين في نظامك الغذائي. ووفقاً لبعض الدراسات، ينبغي اتباع نظام غذائي لصحة الشعر يحتوي على الأقل على نسبة 20٪ من السعرات الحرارية اليومية. بفضل النظام الغذائي الغني بالبروتين، يصبح شعرك مركّز أكثر، وتقّل احتمالات سقوطه. إذا كنتِ لا تأكلين ما يكفي من البروتين، شعرك سوف يصبح أكثر عرضة للتكسير والتقسيم، ناهيك عن أنّ عدم وجود نسبة كافية من البروتين لديها في الواقع تأثيراً كبيراً على خسائر الشعر الكبرى في المستقبل. لذلك إستثمري في شعركِ اليوم وغيّري نظامك الغذائي واجعليه غنياً بالبروتين، الذي سوف يؤثر بطريقة إيجابية على نسيج ونوعية شعركِ بشكل عام.

الأحماض الدهنية الأساسية: واحدة من المكونات الضرورية في نظامك الغذائي النظام الغذائي هي الأحماض الدهنية الأساسية. فهي جيدة جداً للشعر الهش لأنه يقوم بتحسين نسيجه. وعادة تأتي هذه الأحماض الدهنية من الزيوت النباتية والبقوليات والمكسرات الطازجة والبذور الزيتية والحبوب الكاملة، سبيرولينا، زيت بذور الكتان وبذور اليقطين، ولكن لا تبالغي في تناول هذه الأطعمة. حوالي 15-20٪ من السعرات الحرارية اليومية ينبغي أن تأتي من هذه المصادر من أجل الحفاظ على كميات صحية من المواد المغذية في الجسم، ولكن خذي بعين الإعتبار أن المبالغة في تناول الأطعمة غير الضارة تعتبر مثل الإهمال، لذلك التوازن الغذائي هو المفتاح لصحة الجسم والعقل.