السلمون.. طريقنا إلى فروة رأس صحية

سينمو الشعر بمعدل واحد سنتيمتر شهرياً، ويعتمد أساس نموه – كما تنمو الأظافر أو الجلد – على المغذيات التي نتناولها.

وهناك أغذية يساعد تناولها على التمتع بشعر مفعم بالحياة، على رأسها سمك السلمون؛ لأنّه غني بالأحماض الدهنية أوميغا- 3، وبفيتامين ب12 والحديد، وكلها عناصر ضرورية لفروة رأس صحية.

أمّا الخضراوات ذاتُ اللون الأخضر الداكن فتأتي في المرتبة الثانية، فهي غنية بفيتامين إي، وسي، الضروريين لإنتاج "الزهم"، وهي المادة الزيتية التي تفرزها مسام فروة الرأس والتي تعمل كبلسم طبيعي للشعر.

والحبوب مثل الفاصولياء والعدس ضرورية أيضاً، ليس فقط لغناها بالبروتين الذي يساعد في نمو أسرع للشعر، بل تؤمّن أيضاً كمية وافرة من الحديد والزنك والبيوتين التي إذا نقصت في الجسد أصبحت الشعرة هشة ورقيقة.

وأخيراً البيض، ففضلاً عن كونه مصدراً للبروتين الأفضل على الإطلاق، فإنّه يحوي عدة مواد أساسية لغذاء الشعر منها بايوتين، وفيتامين ب12.