

فيتامينات مهمة يحتاجها شعرك للنمو



22 أغسطس 2019 - 16:24

شعرك بحاجة للغذاء والاهتمام لكي ينمو ويصبح له الشكل الصحي واللمعان الذي ترغب فيه أيّ صبيّة. وهناك بعض الفيتامينات المهمة التي يحتاجها شعرك بشكل مباشر، يمكنك اعتمادها عن طريق تناول الأطعمة التي تحتوي على هذه الفيتامينات، أو عن طريق اعتماد كبسولات الفيتامينات بالوصفات الطبيعية.

فيتامين E

فيتامين E يحسّن من تدفق الدم إلى فروة الرأس، والذي يجلب العناصر الغذائية والأكسجين التي تدعم صحة الشعر، وبالتالي يحافظ على نمو شعرك، وهو مهم للصبيا اللواتي ترغبين في تطويل الشعر بسرعة.

كما يحتوي فيتامين E على مضادات الأكسدة التي تمنح شعرك الحيوية واللمعان.

الأطعمة التي تحتوي على فيتامين E مثل فول الصويا والأفوكادو والمكسرات، والسبانخ والزيوت النباتية.

فيتامين A

يُعتبر فيتامين A من أحد أهم العناصر التي تساعد على صحة الشعر ولمعانه، وتحميه من التقصف.

يوجد فيتامين A في أطعمة مثل الجزر، والبطاطس، والطماطم، والبرنقال، أو يمكنك استخدامه في وصفات ماسكات الشعر مثل استخدام كبسولات فيتامين A بشكل مباشر وخلطها مع الزيوت الطبيعية لعمل حمام الزيت، مثل زيت الزيتون وجوز الهند.

فيتامين B12

يساعد هذا الفيتامين على نمو الخلايا، لهذا هو ضروريّ لنمو شعرك وصحته؛ حيث يمنع تساقط الشعر، ويساعد على امتصاص الحديد. كما أنّ نقصه بالجسم يؤدي إلى تساقط الشعر، ومن الأغذية التي تحتوي على فيتامين B12 الحليب، ولبن الزبادي، والبيض.

فيتامين C

يلعب فيتامين C دورًا مهمًا في إنتاج الكولاجين، وبذلك يحميك من ظهور الشعر الأبيض أو الشيب المبكر، وجفاف الشعر، ويُعتبر الكولاجين بروتينًا حيويًا يساعد على نمو الشعر، وزيادة كثافته.

يمكنك الحصول على فيتامين C من الأطعمة مثل الليمون، والجوافة، والفراولة

فيتامين B-7

فيتامين ب 7 ، أو المعروف بالبيوتين، هذا الفيتامين ضروري لعملية التمثيل الغذائي للأطعمة، والتي توفر المغذيات لصحة الشعر الطبيعية بخاصة الشعر الجاف، وتساعد الشعر على إفراز الدهون الطبيعية التي يحتاجها للغذاء .

ويمكن أن تجدي فيتامين B-7 في حبوب الذرة ، والبيض، والقرنبيط، والأسماك، والبقوليات، والفطر .