ถอนผมหงอก...ดีไหม

นำเสนอเมื่อ : 5 เม.ย. 2553

ความเชื่อเรื่องของการถอนผมหงอกแล้วจะยิ่งทำให้ผมหงอกขึ้นจนทั่วศีรษะนั้น ในทางการแพทย์คงไม่ใช่ความจริงเท่าไร เพราะในความจริงรากผม 1 เส้น จะสร้างผมได้ 1 เส้น ต่อให้ตัดหรือถอนก็ไม่สามารถทำให้เส้นผมเพิ่มขึ้นได้มากกว่านี้ เพราะเส้นผมหงอกที่ถูกถอนหนึ่งเส้นจะไม่สามารถสร้างผมหงอกขึ้นมาได้อีก

แต่ผมหงอกที่เพิ่มขึ้นนั้น น่าจะมาจากปัจจัยอื่นมากกว่า ไม่ว่าจะเป็นพันธุกรรม ความเครียด อาหารที่รับประทาน มลภาวะและสารเคมีที่สงผลต่อเส้นผม การผลิตเส้นผมและหนังศีรษะ

ดังนั้น ก่อนที่จะมีผมหงอกก่อนวัยอันควร แนะให้ดูแลผมให้ดูกดำด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์ อุดมคุณค่าจากวิตามินบี, ไบโอติน และสังกะสี อย่างเช่น งาดำ, ข้าวกล้อง, ตับ, ปลาเนื้อขาว และแครอท เป็นต้น แล้วก็ทำจิตใจให้สดใส ไม่เครียดเกินไปนัก รวมทั้งการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมด้วย

ขอบคุณ :: นิตยสารคู่หูเดินทาง