

## ถอนผมหงอก...ดีไหม

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 5 เม.ย. 2553

**ความเชื่อเรื่องของการถอนผมหงอกแล้วยังทำให้ผมหงอกขึ้นจนทั่วศีรษะนั้น**  
**ในทางการแพทย์คงไม่ใช่ความจริงเท่าไร** เพราะในความจริงรากผม 1 เส้น จะสร้างผมได้ 1 เส้น  
ต่อให้ตัดหรือถอนก็ไม่สามารถทำให้ผมผมเพิ่มขึ้นได้มากกว่านี้  
เพราะเส้นผมหงอกที่ถูกถอนหนึ่งเส้นจะไม่สามารถสร้างผมหงอกขึ้นมาได้อีก

แต่ผมหงอกที่เพิ่มขึ้นนั้น น่าจะมาจากปัจจัยอื่นมากกว่า ไม่ว่าจะเป็นพันธุกรรม ความเครียด  
อาหารที่รับประทาน มลภาวะและสารเคมีที่ส่งผลต่อเส้นผม การผลิตเส้นผมและหนังศีรษะ

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

**ขอบคุณ :: นิตยสารคู่มือเดินทาง**