อาหารบำรุงผม

นำเสนอเมื่อ : 20 ต.ค. 2556

มากินอาหารบำรุงผมกันเถอะ!?! - X-RAY สุขภาพ

ปัญหาผมร่วง ผมบาง สร้างความกังวลใจให้กับหลายคน เวลาที่หลุดร่วงผิดปกติเล่นเอาเครียดไปตาม ๆ กัน จึงมีคำถามว่า นอกจากการไปหาหมอตรวจวินิจฉัยและรักษาที่ต้นเหตุแล้ว
มีอาหารการกินอะไรบ้างที่ช่วยทำให้เส้นผมแข็งแรงไม่หลุดร่วงง่าย

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ กล่าวว่า ถ้าผมร่วงเกิน 100 เส้นต่อวันถือว่าผิดปกติ

สาเหตุของผมร่วงมีทั้งที่ร่วงเป็นปกติและร่วงผิดปกติ ผู้ชายเมื่ออายุ 50 ปี ประมาณ 50% ผมจะบางลง ส่วนผู้หญิง 40% ผมบางตอนเข้าสู่วัยทอง ผมรวงส่วนหนึ่งจึงมาจากความแก่ หรืออาจมีปัจจัยจากภายนอก เช่น การกินการอยู่ ฮอร์โมนเพศ ความเครียด พอเครียดแล้วใช้มือม้วนผมแบบไม่รู้ตัว การรัดผม มัดผม การย้อมสีผม การไดร์ผม เป่าผม ถ้ามีปัญหาผมร่วงมากควรไปหาหมอเพื่อตรวจหาสาเหตุว่าเกิดจากอะไร
โดยเฉพาะคนที่มีอายุน้อย ๆ แล้วผมร่วงอาจเกิดจากภาวะไทรอยด์เป็นพิษ หรือปัญหาไทรอยด์

ที่หลายคนอยากรู้ว่า มีอาหารชนิดใดบ้างช่วยบำรุงเส้นผม ที่อยากให้เน้น คือ **“ซิงค์”** หรือ **“สังกะสี”** ซึ่งมีอยู่ใน**ธัญพืช** เช่น เมล็ดฟักทอง เมล็ดแตงโม เมล็ดทานตะวัน หอยนางรม งาดำ แอลมอล วอลนัท รวมถึงสัตว์น้ำอย่าง ปลาทู ปลาแซลมอน น้ำมันปลา ไข่แดง ก็ช่วยได้ จะเป็น ไข่เป็ด หรือ ไข่ไก่ก็ได้ โดยเน้นไข่แดง เพราะมี “ไบโอติน” บำรุงผม เมนูง่าย ๆ คือ ไข่ต้ม สวนคนที่กลัวว่ากินไข่แดงมาก คอเลสเตอรอลอาจจะถามหานั้น อาจทาน “ไบโอติน” ที่เป็นเม็ดมาเสริมแทนได้

ผัก ที่มีสรรพคุณช่วยเรื่องเส้นผม ต้องเป็นกลุ่มของผักที่ช่วยลดการอักเสบของเส้นผม อาทิ ใบบัวบก อัญชัญ

ผลไม้ เช่น กล้วยน้ำว้า แตงโม แตงไทย แตงร้าน เมล่อน

ถามว่าคนที่ไม่สะดวก กินอาหารเสริมได้หรือไม่ คำตอบ คือ ได้ โดยควรเน้นไปที่ “สังกะสี” หรือ “ไบโอติน” นอกจากนี้ควรกิน “แมกนีเซียม” และ “ซีลีเนียม” รวมด้วย สรุปคือ ควรกินทั้ง 4 ตัว ติดต่อกันอย่างน้อย 3 เดือน

การกินอาหารเสริมดังกล่าวข้างต้นติดต่อกันเป็นเวลานานมีข้อเสียหรือไม่ นอกจากราคาแพง? นพ.กฤษดา กล่าวว่า ถ้ากินเยอะจนเกินไปอาจเกิดผลข้างเคียงได้ เช่น มากกว่า 50 มก.อาจไประคายเคืองลำไส้

ทำให้คลื่นไส้ พะอืดพะอม ท้องเดิน เทคนิคคือ อาจจะกินเม็ดหนึ่งไม่ถึง 50 มก. แล้วให้กินสลับกับ “สังกะสี” ที่ได้จากธรรมชาติ

คนที่ผมร่วงมากอาจจะมีปัญหาจากเชื้อราบนหนังศีรษะ ดังนั้นลองใช้แชมพูที่มีสรรพคุณฆ่าเชื้อราดูก่อน ทั้งนี้ ที่เน้นอาหาร “สังกะสี” หรือ “ซิงค” เพราะมีสรรพคุณฆ่าเชื้อราได้ด้วย จะสังเกตวา แชมพูขจัดรังแคมีคำวา “ซิงค์ไพริไทออน” อยู่ด้วย ดังนั้นกินอาหารที่มี “สังกะสี” จึงช่วยได.

นวพรรษ บุญชาญ : รายงาน

ขอบคุณที่มา เดลินิวส์