

อยากผอมสวย...ต้องกินอาหารชนิดใด??คามไปดู>>>

นำเสนอเมื่อ : 19 เม.ย. 2552

อาหารเพื่อเส้นผมสวย

ผมที่เป็นประกายเงางาม มีน้ำหนัก อยู่ทรง แข็งแรงตลอดเส้นไม่หักขาดแตกปุย เป็นผลผลิตมาจากไคสารอาหารบำรุงที่พอเพียงเหมาะสม และพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ดี เส้นผมเป็นส่วนประกอบของร่างกายที่คนเราหวงแหนและให้ความใส่ใจมากที่สุดอย่างหนึ่ง ที่แน่ๆ เส้นผมยังเหมือนเป็นอาณาจักรธรรมชาติของร่างกายที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์หน้าตาของคน เรามากที่สุดด้วย ดังนั้นเส้นผมจึงมักจะถูกจับปรับแต่งอยู่เสมอๆ ไม่ว่าจะตัด ย้อม โกรก ซอย กัดสี อบ เป่า สารพัด เพื่อให้ได้ทรงใหม่ๆ เสริมความแปลกตาให้กับใบหน้า และเมื่อเส้นผมได้รับการปรุงแต่งอยู่เรื่อยๆ เส้นผมที่เคยดีก็ถึงกาลเสื่อมสภาพ เพราะถูกสารเคมีต่างๆ ทำลายอยู่เรื่อยๆ

ใครที่เกิดมามีเส้นผมดีโดยธรรมชาติ คือ มีน้ำหนัก ไม่แห้งแตกหัก ขาดง่าย มีสปริง เกล็ดผม(Cuticle) เรียบสนิทเรียงซ้อนกันอย่างเป็นระเบียบ นุ่มลื่น มีความยืดหยุ่น และ เป็นประกายเงางาม ก็นับว่าได้เปรียบคนอื่นจำนวนมากแล้ว ก็จงรักษาสุขภาพสมบูรณ์ตามธรรมชาติไว้ให้นานที่สุด และอย่าลืมนะที่จะใส่ใจในการเลือกรับประทานอาหารให้ครบหมู่สารอาหาร ตรงกันข้ามคนที่ชอบทำอะไรๆ กับผมอยู่เรื่อยๆ เส้นผมของคุณอาจต้องการการบำรุงมากขึ้นเป็นพิเศษ



นอกจากนี้ปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผมเสียยังมาจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมด้วย เช่น บางคนไม่สบายด้วยโรคภัยไข้เจ็บทำให้รับประทานอาหารไม่เพียงพอ เส้นผมก็จะขาดสารอาหารไปด้วย หรืออย่างคนที่เครียดบ่อยๆ ร่างกายจะดึงวิตามินบีและซีไปใช้มากกว่าปกติ เส้นผมก็จะได้รับวิตามินเหล่านี้น้อยลงไปด้วย บางคนมีกิจวัตรที่ต้องออกแดดตากลมอยู่เสมอก็ทำให้ขาดน้ำหล่อเลี้ยงจนเกิดผมแห้งแตกปุย หรือคนที่กินมังสวิรัตมานานโดยรับประทานพืชตระกูลถั่วน้อยก็อาจทำให้ขาดโปรตีนเส้นผมก็จะเสื่อมสภาพไม่แข็งแรงได้เหมือนกัน เป็นต้น ความไม่สมดุลของร่างกายจึงส่งผลกระทบต่อออกมาทางความสมบูรณ์ของเส้นผมด้วยอย่างเลี่ยงไม่ได้

โดยทั่วไปแล้วเส้นผมธรรมชาติของคนเรามีส่วนประกอบต่างๆ มากมาย คือมีเคอราติน ซึ่งเป็นโปรตีนรูปแบบหนึ่งเป็นองค์ประกอบหลักอยู่ถึง 65-95 % ส่วนประกอบของไขมันประมาณ 5 % นอกนั้นเป็นน้ำและธาตุต่างๆ เส้นผมจะเจริญเติบโตจากรากผมใต้หนึ่งศีรษะ ยาวขึ้นปีละประมาณ 12 เซนติเมตร ซึ่งเส้นผมก็ต้องการสารอาหารหล่อเลี้ยงเช่นเดียวกับอวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ผ่านท่อลำเลียงอาหาร และได้รับการหล่อเลี้ยงจากต่อมไขมันให้ความชุ่มชื้น

ผู้เชี่ยวชาญด้านความงาม เธอบอกว่าไม่ว่าคุณจะใช้แชมพูและครีมนวดผมชนิดที่แพงที่สุด ดีที่สุดอย่างไรก็ตาม แต่ถ้ามองของคุณขาดสารอาหารที่จำเป็นแล้วก็ไม่ประโยชน์อยู่ดี

ดังนั้นคุณๆ ที่รักเส้นผมอย่าลืมว่าความสมบูรณ์ของเส้นผมหลักๆ แล้วต้องสมบูรณ์จากใต้อาหารหล่อเลี้ยงจากภายใน ส่วนครีมบำรุงต่างๆ นั้นเป็นเพียงปัจจัยเสริมภายนอกเท่านั้น คือต้องดีจากภายในก่อนนั่นเอง

สารอาหารจำเป็นที่เส้นผมต้องการ ได้แก่

- **อาหารโปรตีนสูง** เช่น ไข่ เนื้อไม่ติดมัน ธัญพืช ไขมันพอร่องมันเนย ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เหมาะสำหรับเส้นผมที่อ่อนแอ และคนที่ผมงอกช้า
- **อาหารแคลเซียมสูง** เช่น อาหารทะเล สาหร่าย นม กระดูกอ่อน กุ้งแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย ช่วยบำรุงเส้นผมให้มีสุขภาพดีและมีชีวิตชีวา
- **วิตามินเอ** บำรุงหนังศีรษะให้มีสุขภาพดี ได้จากส้ม มะเขือเทศ แครอท ผักโขม บรอกโคลี มันฝรั่ง มะละกอ แคนตาลูป ผัก ผลไม้สีเหลือง แดงทั้งหลาย เป็นต้น
- **วิตามินบี** ช่วยขับน้ำมันธรรมชาติหล่อเลี้ยงทำให้เส้นผมมีความชุ่มชื้นไม่แห้งกรอบ มีมากในอาหารประเภท ซีเรียล ตับ ปลา ไข่ มะเขือเทศ ดอกกะหล่ำ และกล้วย ฯลฯ
- **วิตามินซี** ทำให้การลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์รากผมได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น วิตามินซีมีมากในผลไม้รสเปรี้ยวทั้งหลาย เช่น มะม่วงดิบ ฝรั่ง มะขาม สม สตรอเบอร์รี่ ผักใบเขียวต่างๆ
- ทางที่ดีที่สุดในกรณีที่เส้นผมของคุณดูเป็นประกายเงางาม คือคุณต้องได้รับ**วิตามินอี**ที่พอเพียง ซึ่งมีมากในขาวกลอง ถั่ว ถั่วลิสง พืชเมล็ดเปลือกแข็ง จมูกข้าวสาลี ผักใบเขียวต่างๆ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุจำเป็นต่างๆ ที่สำคัญต่อระบบการทำงานและโครงสร้างของเส้นผม เพื่อสุขภาพผมที่แข็งแรง...

- **สังกะสี** ได้แก่ อาหารประเภทสัตว์ปีก ถั่วทุกชนิด น้ำมันพืช น้ำมันงา จมูกข้าวสาลี
- **ทองแดง** ในถั่วเมล็ดแข็ง อาหารทะเล ธัญพืช ลูกพรุน
- **เหล็ก** ในตับ ไข่แดง ข้างโอต ผลไม้แห้ง ผลไม้แห้ง เนื้อแดง
- **ไอโอดีน** ในอาหารทะเล สาหร่าย

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง.. เพื่อสุขภาพเส้นผมและหนังศีรษะ

การที่เส้นผมจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน เจ้าของเส้นผมต้องรับประทานอาหารให้ครบหมู่ และมีความหลากหลาย ขณะเดียวกันก็อย่าลืมหลีกเลี่ยงอาหารที่จะส่งผลเสียกับเส้นผมด้วยได้แก่

- **อาหารประเภทที่มีไขมันสูง** เช่น เนื้อติดมัน เนย กะทิ อาหารทอด น้ำมันหมู ช็อคโกแลต เพราะจะทำให้หนังศีรษะมีน้ำมันส่วนเกินออกมามากเกินไป จนอาจจะทำให้ผมมัน และหลุดร่วงง่าย และอาจเกิดสิวขึ้นบนหนังศีรษะได้ด้วย ยิ่งเมื่อโดนฝุ่นควันต่างๆ มาเกาะกับเส้นผมก็ยิ่งทำให้สกปรก และเกิดการอักเสบขึ้นได้
- **แอลกอฮอล์** เพราะจะขัดขวางการดูดซึมอาหารในร่างกาย หรือถ้าดื่มมากๆ ก็จะทำให้ไม่ย่อยอาหาร เมื่อรับประทานอาหารไม่ลงก็ทำให้ขาดสารอาหาร เส้นผมก็ขาดสารอาหารไปด้วย

เพื่อเส้นผมสวยสมบูรณ์แข็งแรง อย่าลืมดูแลทั้งจากภายในสู่ภายนอก เพราะเส้นผมเป็นสมบัติส่วนตัวที่ต้องการการบำรุงและหวางแหนเอาไว้ให้ดี ๆ ค่ะ

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today