

المقولة الشهيرة "الشعر تاج المرأة" صحيحة حقا، لكنها لا تنطبق على النساء فقط، فالرجل أيضا يحب الاحتفاظ بجاذبيته، ويصيبه الحزن كلما فوجئ بتساقط بضع شعيرات من رأسه، خوفا من تسلل الصلع إليها، مما يقضي على جاذبيته، ويؤذن بدء دخوله إلى مرحلة الشيخوخة مبكرا.

ويربط الرجال بين كمية الشعر على رأس كل منهم ومدى شبابه وحيويته، مؤكدين أنه كلما تناقص شعر الرأس بدا الرجل أكبر سنا وأقل صحة وحيوية. جميع الأطباء المتخصصين يقدمون بشرى طيبة للرجال، إذ أجمعوا أن التغذية السليمة تساهم في الحفاظ على الشعر ومقاومة الصلع، فهناك مجموعة معينة من الأطعمة لها هذا التأثير على منع تساقط الشعر.. فما هذه الأطعمة؟

- 1- على تحسين عمليات الهضم، كما أنه غني جدا بعنصر الحديد، مما يحافظ على الشعر قويا وصحيا ويجنبه التقصف والضعف والجفاف.
- 2- رغم أن البازلاء لا تتمتع بسمعة جيدة في الهرم الغذائي - أهميتها مؤخرا لاحتوائها على نسبة طيبة من الفيتامينات والأملاح المعدنية وكونها غنية بالحديد والزنك وفيتامين ب، مما يحدد خلايا الشعر ويحافظ على شبابها.
- 3- أكد العديد من خبراء التغذية على ضرورة أن يقوم كل إنسان بتقليل نسبة اللحوم الحمراء في الحصول على فيتامين ب ، هو الجمبري، لما يتضمنه من فيتامين بي والحديد والزنك والأملاح المعدنية.
- 4- يحتوي الشوفان على الألياف مما ينشط عملية الهضم، ويحفز عمليات سريان الدم في الجسم، وبالتالي تقوية بصيلات الشعر. يحتوي الشوفان على الحمضيات الدهنية أوميغا

5- الفاصوليا البيضاء:

تحتوي الفاصوليا البيضاء على نسبة عالية من البروتين والحديد والزنك، وبالتالي فهي تساعد

6-

تعتبر مكسرات الجوز (عين الجمل) صديقا وفيا للشعر، لأنها تحتوي على الحمضيات الدهنية أوميغا - كما أنها غنية بمركبات فيتامين ب مثل (ب - -) معدن السيلينيوم الذي يقاوم تساقط الشعر بفاعلية هائلة.

7-

المعروف أن ثمار القرع العسلي غنية بالعناصر الغذائية المفيدة للصحة عموما، لكنها تضم أيضا

العناصر التي يحتاجها الشعر ليحافظ على قوته ويتخلص من شبح السقوط وتناقصه حتى الصلع، مثل الحمضيات الدهنية أوميغا ، لكن المثبر أيضا أن بذور القرع نفسها مفيدة جدا للشعر لغناها بهذه العناصر بنسبة عالية، لذلك فكر في تناول بذور القرع - مزجها مع الجوز والزبيب، وتناولها كوجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية.

8-البيض:

دائما ما يسمع الرجال الكثير عن فوائد البيض، ومع ذلك يتجنبون ذلك دائر .
تجعل البيض عنصرا أساسيا من نظامك الغذائي اليومي، فهو يحتوي على فيتامين ب والبيوتين، بالإضافة إلى فيتامين ب والبروتين والحمضيات الدهنية أوميغا .

9-

أضعاف كمية

فيتامين ب التي يحتاجها الجسم ليوم كامل، بالإضافة إلى كونها غنية بالبيوتين والحديد والبروتين، مما يقوي الشعر ويجدد خلاياه.

10-

يتضمن سمك السردين كمية هائلة من البروتين والحديد والزنك وفيتامين ب الحمضيات الدهنية أوميغا ، وفيتامين د، وهي نفس العناصر التي يقوم الأطباء بوصفها لمرضى السرطان الذين خضعوا لجلسات كيميائية للعلاج، وذلك لمساعدتهم على استعادة نمو الشعر بشكل طبيعي، مما يؤكد أهمية سمك السردين، فلا تتردد أبدا في تناوله مرة أو اثنتين أسبوعيا.