

10 alimente care-ți mențin părul frumos și sănătos

Dana Lascu / 28 aug 2018 / 18:06



Descriere foto:

Sunt alimente care te ajută să menții sănătatea pielii, a inimii sau a altor organe. Dar și părul face parte din organe, așa că ar trebuie să incluzi în dietă alimentele care sunt benefice podoabei capilare.

Câteva dintre alimentele pe care le avem la îndemână fac minuni pentru podoaba capilară. Unele sunt bogate în uleiuri pentru strălucirea părului, altele în nutrienți care-l hrănesc și tot așa, lista e lungă. Cert e că, dacă vrei un păr frumos și sănătos, ar trebuie să includă și următoarele alimente:

Somon, pentru strălucire

Peștii precum somonul, sardinele și macroul conțin acizi grași omega-3 sănătoși. Organismul nu poate produce aceste grăsi și trebuie să le obțină din alimente sau suplimente. Ele ajută corpul să lupte cu o listă lungă de boli, grăsimile sănătoase favorizează creșterea părului și fac podoaba capilară să fie strălucitoare și bogată.

Creștere accelerată, cu iaurt grecesc

Iaurtul grecesc este plin de proteine, care sunt fundamentale pentru creșterea părului. El conține, de asemenea, și biotină (cunoscută sub numele de acid pantotenic), care e benefică pentru circulația sângelui în vasele de pe scalp și combate și pierderea podoabei capilare. Acidul pantotenic poate fi găsit ca ingredient în numeroase produse pentru păr și în cele pentru îngrijirea pielii, arată webmd.com.

Spanacul contra părului fragil

Ca multe alte legume cu frunze verzi, spanacul este plin de nutrienți unul mai miraculos ca altul. Are multă vitamina A, beta-caroten, folat și vitamina C. Împreună, acestea sunt benefice pentru sănătatea scalpului. Așa că spanacul vă păstrează hidratat, astfel încât să nu se rupă. Dacă vreți să diversificați, Kale este o altă foarte bună alegere din lista vegetalelor cu frunze verzi.

Guava, pentru a preveni ruperea

Acest fruct tropical conține multă vitamina C, care îți protejează părul de rupere. O ceașcă de guava are 377 miligrame C, adică de patru ori mai mult decât valoarea minimă zilnică recomandată.

Alimente bogate în fier pentru a preveni căderea

Un nivel de fier prea mic în organism poate duce la pierderea părului. Dar acest important ingredient se găsește în cere integrale, în soia și în lămâie. Carnea de vită (în special organele precum ficatul) conține mult fier. De asemenea, acesta și în crustacee și legume cu frunze verde-închis.

Carne de pasăre, pentru grosime

Când organismul nu primește suficiente proteine, creșterea părului se oprește, firul de păr se subțiază, se despică și cad obține proteine din carne, alegeți sortimentele slabe cum ar fi carnea de pui sau de curcan, care are mai puține grăsimi decât precum carnea de vită sau cea de porc.

Cartofi dulci, contra părului încâlcit

Ai părul uscat care și-a pierdut strălucirea? Cartofii dulci sunt perfecți, pentru că ei conțin un antioxidant foarte bun numit caroten. Corpul transformă beta-carotenu în vitamina A. Aceasta ajută la protejarea părului uscat și subțiere. De asemenea, determină glandele din scalp să producă sebum care împiedică uscarea și încâlcirea părului. Puteți găsi, de asemenea, în alte legume portocalii, cum ar fi morcovii, dovleacul, pepenele galben și mango.

Scorțișoară pentru o circulație bună

Presărați acest condiment pe fulgi de ovăz, pe pâine prăjită sau puneți-l în cafea. Favorizează fluxul sanguin, ceea ce duce la o oxigenare mai bună a celulelor și la un transport accelerat al substanțelor nutritive în foliculii de păr.

Ouă pentru creșterea părului

Nevoia de proteine și de fier este acoperită atunci când consumați ouă. Acestea sunt bogate în vitamina B numită biotin, care ajută părul să crească. Lipsa ei are drept efect căderea părului. Biotina ajută, de asemenea, la întărirea unghiilor fragile.

Stridiile, pentru o podoabă capilară bogată

Stridiile sunt bogate în zinc. Când acestea nu e în nivel suficient în organism, părul începe să cadă - chiar și genele sunt afectate. Celulele care construiesc părul au nevoie de zinc ca să producă. Puteți găsi și acest mineral și în carne de vită, în crabi, în cereale integrale sau îmbunătățite.