مراقبت از کودکان در مراسم اربعین

مراسم پیاده‌روی اربعین برای همه است، حتی کودکان. این گروه سنی، به شدت آسیب‌پذیرند و باید مراقب این گروه باشید.

به گزارش خبرگزاری مهر، جمعیت هلال‌احمر اعلام کرد: شما ممکن است که به صورت خانوادگی و به همراه فرزند خردسالتان، در مراسم اربعین شرکت کنید، بنابراین لازم است که به نکاتی توجه کنید:

در کودکان می‌توان از سن دو یا سه سالگی استفاده از ماسک را توصیه کرد، قبل از این سن به دلیل احتمال بلع جسم خارجی استفاده از ماسک توصیه نمی‌شود.

در کودکان در هنگام استفاده از ماسک به خصوص اگر پوشیدن ماسک برای مدت زمان طولانی است، باید توجه داشت که نظارت مناسب و مداوم، از جمله نظارت مستقیم بینایی توسط یک بزرگسال انجام شود.

والدین باید هم برای استفاده صحیح از ماسک اطمینان حاصل کنند و هم برای جلوگیری از آسیب احتمالی مرتبط با استفاده از ماسک به کودک توجه داشته باشند.

کودکانی که دارای اختلالات شناختی یا تنفسی شدید هستند و در تحمل ماسک مشکل دارند، تحت هیچ شرایطی نباید از ماسک استفاده کنند.

اقدامات بهداشت عمومی و اجتماعی باید در اولویت قرار گیرند تا خطر انتقال به کودکان پنج ساله و کمتر به حداقل برسد. همچنین آموزش کودکان برای انجام بهداشت

مکرر دست توصیه می‌شود.

استفاده از ماسک پزشکی برای کودکان دارای نقص ایمنی یا برای کودکان مبتلا به فیبروز کیستیک یا برخی بیماری‌های دیگر (مثل سرطان) توصیه می‌شود.

برای اطمینان از اینکه استفاده از ماسک باعث ایجاد احساس کاذب در امنیت یا بی‌توجهی به سایر اقدامات بهداشت عمومی‌توسط کودکان نمی‌شود، تأکید بر این نکته مهم است که استفاده از ماسک یکی ازابزارها است و کودکان همچنین باید به رعایت فاصله فیزیکی، بهداشت دست و آداب تنفس پایبند باشند. والدین، اعضای خانواده نقش مهمی در اطمینان از انتقال مداوم این پیام‌ها به کودکان دارند.

والدین، ماسک‌های تمیز اضافی تهیه کنند تا در صورتی که ماسک کودک، آلوده، خیس یا گم شد، ماسک جایگزین وجود داشته باشد.کودکان و خردسالان در برابر ریزگردها نسبت به سایر افراد آسیب‌پذیرتر هستند، بنابراین باید از آنها بیشتر مراقبت کرد.خانواده باید قبل از سفر، از واکسیناسیون کودک مطمئن شود.

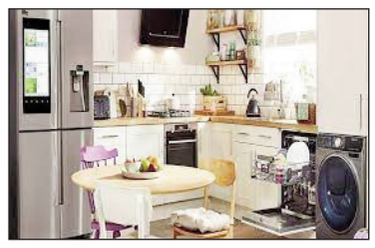
خانواده باید در طول سفر، برای کودک خود از کرم ضد آفتاب استفاده کند؛ زیرا پوست کودکان بسیار حساس است.خانواده باید در طول سفر، کودک خود را در محل امن و دور از حادثه قرار دهد.خانواده باید در طول سفر هرچند ساعت به کودک خود استراحت دهد.

خانواده باید در طول سفر، قبل از دادن آب و مواد غذایی کودک، حتماً از سالم‌بودن آن مطمئن شود.بهتر است از بردن کودک بیمار خودداری شود. در صورت بیماربودن کودک، خانواده باید داروهای مصرفی روزانه کودک را همراه برده و داروهای کودک را به موقع به او بدهد.خانواده لازم است لباس متناسب فصل برای کودک را همراه ببرد.

تأکید می‌شود در طول سفر، کودک شیرخوار همچنان با شیر مادر تغذیه کند و تا حد امکان از تغذیه با شیر مصنوعی خودداری شود.

خانواده باید در طول سفر از قراردادن کودک در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی، گزش حشرات و جانوران موذی خودداری کند.

وسایلی که نباید در آشپزخانه نگهداری کنید



سلامت آشپزخانه همیشه حائز اهمیت بوده است اما وجود برخی وسایل ناسالم که از خطرات آنها بی‌اطلاع هستید، مشکلات جدی را برای شما به وجود خواهند آورد.

گروه ایرنا زندگی - بدون شک آشپزخانه یکی از مکان‌هایی در خانه است که از آن استفاده زیادی می‌کنیم و بیشتر وسایل در آن نگهداری می‌شوند. به همین دلیل، توصیه می‌شود که مرتب آن را نگهدارید. سازماندهی مناسب آشپزخانه علاوه بر اینکه به شما امکان می‌دهد تا همه جا مرتب بماند، به نگهداری صحیح وسایل و جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و بیماری ها نیز کمک خواهد کرد.

در واقع بعضی از لوازم در آشپزخانه هستند که وجود آنها ناسالم است که در این قسمت قصد داریم رایج‌ترین آنها را به شما بگوییم که بهتر است هرگز در آشپزخانه‌تان نگه ندارید، زیرا به مواد غذایی آسیب وارد می‌کند و عامل ایجاد مشکلات مختلف است.

محصولات پاک کننده و سمی

محصولات پاک کننده مانند آنهایی که حاوی سفید کننده، الکل و ضدچربی هستند و صابون یا نرم کننده لباس را داخل آشپزخانه نگذارید. هر چقدر کمتر آن را داخل کابینت نگهداری کنید، آشپزخانه سالم‌تری خواهید داشت، زیرا ممکن است گاز این مواد سمی و آسیب زننده به مواد غذایی برسد یا حتی عامل ایجاد آتش سوزی باشد.

ظروف و بسته‌های استفاده شده

وقتی که غذایی سفارش می‌دهید، ممکن است بسته‌بندی آن را نگهدارید. در واقع این بسته ها هرگز نباید داخل خانه نگهداری شده و آنها را جمع کنید، زیرا هر گونه شیشه، پلاستیک و کارتون استفاده شده عامل ایجاد آلودگی است و بهتر است آن را دور بیندازید یا به چرخه بازیافت برسانید.

خوراکی‌های منقضی شده

پیشنهاد ما این است که حتماً مراقب باشید و خوراکی‌های منقضی شده را دور بریزید، زیرا وجود آنها در خانه عامل ایجاد مسمومیت خواهد بود؛ حتی اگر حس می‌کنید که ممکن است فراموش کنید، تاریخ انقضای مواد غذایی را روی کاغذ بنویسید که حواس‌تان باشد کدام یک وقت دور ریختنش رسیده است.

داروها

داروها را نباید داخل آشپزخانه نگهدارید و این موضوع چند دلیل دارد. اول این که اگر آنها را کنار اجاق گاز یا دیگر منابع گرما قرار دهید، ممکن است که آسیب ببینند. دوم این که داروها باید در محل خنک نگهداری شوند و از طرفی هم ممکن است که وجود آنها در آشپزخانه باعث شود تا خیلی‌ها آن را با مواد خوراکی اشتباه بگیرند و استفاده کنند که این خطر در مورد کودکان بیشتر است.

لوازم آسیب دیده

در همه آشپزخانه ها وجود چاقوی تیز، قیچی و چنگال لازم و ضروری است. بسیار مهم است که مراقب وضعیت این لوازم باشید و تیز بودن آنها را بررسی کنید. اگر احساس کردید که خاصیت‌شان را از دست داده‌اند، حتما باید برایشان جایگزین پیدا کنید و از طرفی حواس‌تان به قابلمه‌ها و ماهیتابه‌ها نیز باشد. هر گونه سوختگی، لکه یا آسیب به آنها ممکن است عامل ایجاد ضرر و آسیب به مواد غذایی باشد.

گیاهان تزیینی و دکوری طور

به گزارش وب گاه نمناک، پیشنهاد ما این است که دکوری‌های غیر ضروری و ناسالم را کنار بگذارید و یک آشپزخانه زیبا برای خودتان ایجاد کنید. بهتر است گیاهان را داخل آشپزخانه نگهداری نکنید و فضا را باز نگهدارید؛ چرا که برای جابجایی و پختن غذا به فضای خالی زیادی نیاز خواهید داشت.

خواص جادویی میوه های زرد رنگ

رنگ زرد با خود احساسی از شادی، لذت و امید می آورد و وقتی به مصرف غذاهای زرد رنگ می‌رسید می‌توانید امیدوار باشید که بدن در کنار ذهن و روح در بهترین حالت ممکن قرار خواهند گرفت.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، رنگ های روشن به ویژه رنگ زرد در بالا بردن روحیه افراد بسیار موثر است.

خوراکی های زرد، ضد سرطان اند. سرشار از ویتامین C و برای چشم، قلب، دستگاه هاضمه و سیستم ایمنی بدن بسیار مفید هستند.

از خواص دیگراین نوع غذاها می توان به حفظ پوست سالم، درمان جراحت ها وقوی نمودن استخوان ها و دندان ها اشاره کرد. در این مقاله خواص خوراکی های زرد ارائه شده است.

لیمو ترش، دشمن عفونت: لیمو ترش یکی از میوه های زرد رنگی است که علاوه بر خوش طعمی و خوشبویی دشمن شماره یک عفونت است و به خون در تولید پادتن کمک می کند. از فشار خون کاسته و کلسترول مفید را بالا می برد.

جلوی حمله های قلبی، سکته مغزی و سرطان را می گیرد. ریختن چند قطره آب لیمو در آب گرم (نه داغ) دستگاه هاضمه و کبد را پاکسازی می کند.

از آنجایی که سرشار از ویتامین C است جلوی سرماخوردگی را می گیرد و همچنین تسکین دهند ورم روده و دردهای کبدی است. با افزایش بزاق، دهان تان را ضدعفونی می کند.

لیمو شیرین: لیمو شیرین نیز حاوی مقدار زیادی ویتامین C است و همچون لیمو ترش ضدعفونی کننده بدن و سم زداست و مصرف آن در افرادی که به آنفلوانزا مبتلا شده اند توصیه می شود.

همچنین برای رفع التهاب و عطش بیماران تب دار مفید است و ملین بوده و ادرارآور است. سرگیجه را هم برطرف می کند.

آناناس: آناناس، این میوه خوش طعم که کندن پوست آن کمی سخت و ماندگاری اش کوتاه است، سرشار از ویتامین C و B۱ بوده و مانع بروز بیماری هایی مثل فشارخون بالا، گرفتگی سرخرگ ها، روماتیسم و سرطان می شود.

همچنین ناراحتی های گوارشی را التیام داده و کم اشتهایی را درمان می کند.

آناناس دردهای عضلانی را از میان می برد و سم زدای موثری است. خوردن بیش از حد آناناس موجب پوسیدگی دندان و تورم لثه می شود، بنابراین بهتر است پس از خوردن آناناس دهان تان را بشویید.

زرد آلو: حاوی ویتامین A، C و آهن و کلسیم است.

مواد مغذی موجود در زرد آلو از چشم ها و قلب محافظت می کند و از خطر بیماری های قلبی، سکته، آب مروارید می کاهد.

در ضمن ضدسرطان است و عمر را طولانی می کند. زردآلو در حفظ سلامت چشم ها مفید است.

کدو حلوایی: کدو ضد سرطان است و از آنجایی که فیبر فراوانی دارد در کاهش کلسترول بسیار موثر و مناسب بیماران قلبی می باشد.

مصرف کدو تنبل به زنان باردار نیز توصیه شده است زیرا می‌تواند از بروز بضی از بیماریهای مادرزادی جلوگیری نماید.

همچنین از سرماخوردگی پیشگیری می کند. در درمان و تسکین التهاب استخوان و روماتیسم مفصلی موثر است و جلوی پوکی استخوان را می گیرد.

در کنترل قند خون بسیار موثر و غذایی مناسب دیابتی هاست. خوردن تخم کدو جلوی بیماری سنگ کلیه را می گیرد.

گرمک: گرمک ملین و اشتها اور است و موجب طراوت پوست می شود.

گرمک بهترین دارو برای درمان یرقان است و سنگ کلیه و مثانه را خرد می کند.

گرمک از خشکی پوست و مو جلوگیری میکند و پوست را باطراوت نگه می دارد.

می گویند اکسیر جوانی است و هر کس از این میوه به اندازه کافی مصرف کند عمرش طولانی می شود.

انبه: انبه میوه خوشمزه ای است که از سرطان خون، روده، سینه و پروستات جلوگیری می کند.

موجب تقویت دستگاه گوارش و کلیه می شود و به علت آهن فراوانی که دارد کم خونی را از بین می برد.

به دلیل وجود بالای ویتامین C سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهد و به پوست طراوت می بخشد.

سیب زرد: سیب از هر رنگی که باشد بسیار پرفایده است و سیب زرد انرژی دهنده، ضدعفونی کننده قوی روده و مناسب دستگاه هاضمه می باشد.

جلوی تشکیل سنگ کلیه را می گیرد و رفع کننده یبوست و اسهال است.

در واقع اگر با پوست مصرف شود جلوی یبوست را می گیرد و بدون پوست از اسهال ممانعت می کند.

همچنین برای کسانی که اختلالات تنفسی دارند مفید بوده و آرامش دهنده اعصاب است.

خربزه: بهترین داروی سیستم کلیه و مثانه و ادرار است. پوستش ادرار آور و شستشو دهنده و گوشتش بهترین غذا برای افراد با طبع سرد است.

پوشال های بین تخم خربزه سنگ شکن کلیه می باشد. دم کرده پوست خشک شده خربزه، سنگ مثانه را دفع می کند.

خربزه باعث افزایش شیر در زنان شیرده می شود و برای کسانی که به کم خونی مبتلا هستند بسیار مفید است.

بهتر است این میوه بعد از غذا صرف شود در غیر اینصورت تولید اسهال و ورم روده می کند.

موز: موز، انرژی زیادی دارد و خوراکی مناسبی برای کودکان و افراد مسن محسوب می شود.

ضدسرطان بوده و ماهیچه ها را تقویت می کند. بسیار خون ساز است و گرد موز می تواند کلسترول خون را پایین بیاورد.

برای درمان ضعف بدن موز را با عسل بخورید. اما چون حاوی قند فراوانی است برای مبتلایان به دیابت مضر است.

اما موز بسیار نفاخ است و برای رفع این عارضه پس از خوردن موز کمی نمک بخورید.

همچنین موز خون ساز است و بهترین میوه برای مبتلایان به کم خونی محسوب می شود.

گلابی دوست دیابتی ها: گلابی میوه ای سبز و یا زرد رنگ است . این میوه در زیبایی پوست و دفع مواد زائد بدن بسیار مفید است.

برای کسانی که به یبوست مبتلا هستند بسیار مفید است. از بروز پوکی استخوان جلوگیری می کند و میوه ای مناسب برای حافظه و تمرکز حواس است.

گلابی برای بیماران دیابتی مفید است و همچنین هضم غذا را آسان می کند. تصفیه کننده ای عالی برای خون است و از کلسترول خون می کاهد.

ذرت: ذرت حاوی ویتامین C وفسفر و پتاسیم است. ذرت ارزش غذایی فراوانی دارد و برای پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.

جلوی پوسیدگی دندان را می گیرد و روغن آن برای درمان بیماری های پوستی و اگزما و همچنین کاهش کلسترول خون مفید است.

پاک کننده دستگاه ادراری است و برای دفع سنگ کلیه از برگ های آن استفاده می شود.

انجیر: برای سلامت قلب مفید است و تری گلیسیرید خون را کاهش می‌دهد. پتاسیم موجود در آن فشارخون را کنترل کرده و از بدن در برابر بیماری‌های قلبی و فشارخون محافظت می‌کند.

از آنجایی که آقایان بیش از خانم ها به بیماری های قلبی دچار می شوند مصرف انجیر برایشان بسیار مفید است .

چند نکته مهم

وقتی لیمو ترش می خورید بلافاصله دندان تان را بشویید زیرا اسید موجود در آن دشمن مینای دندان است.

اُگر مبتلا به سوزش معده هستید، اسید لیمو ترش آن را بدتر خواهد کرد بنابراین کمتر مصرف کنید.

گاهی اوقات خریدن گرمک خوب در بازار مشکل است. بهترین روش بوئیدن آن است . یک گرمک خوب و رسیده عطر شیرینی دارد.

انبه وقتی نارس و ترش است طبع آن سرد و خشک می باشد و مصرف آن توصیه نمی شود مخصوصا اگر معده خالی باشد. انبه نارس و ترش برای آقایان بسیار مضر است و از باروری آنها می کاهد.

خربزه را هرگز با عسل نخورید چراکه این دو باهم سرناسازگاری دارند و موجب دل درد شدید و گاه مرگ می شوند.

ورزشکاران برای مقابله با افسردگی از این خوراکی ها غافل نشوید

متخصصان تغذیه معتقدند برخی از خوراکی‌ها برای از بسیاری داروهای ضد افسردگی برای درمان و یا پیشگیری از افسردگی موثرتر هستند.

به گزارش گروه ورزشی باشگاه خبرنگاران جوان، با وجودیکه ورزش در درمان افسردگی بسیار موثر است، اما گاهی در ورزش حرفه‌ای، ورزشکارانی که پس از ماه‌ها تلاش و در عین آمادگی نزدیک به زمان مسابقات ناگهان مصدوم می‌شوند و یا به دلایل مختلف از ترکیب تیم خط می‌خورند و یا ورزشکاری که طعم شکست را می‌چشد، خطر ابتلا به افسردگی تهدیدشان می‌کنند؛ در برخی موارد ورزشکار موفق می‌شود این بحران را پشت سر بگذارد، اما در برخی موارد دچار افسردگی می‌شود.

درست است که افسردگی اختلال روانی محسوب می‌شود، اما برای پیشگیری از ابتلا و یا درمان آن متخصصان تغذیه معتقدند با رعایت رژیم غذایی خاص، نیازی به مصرف دارو نیست.

در اینجا ۹ گزینه غذایی که مصرف آن‌ها با افزایش سطح خلق و خو و پیشگیری از بروز افسردگی مرتبط هستند، بیشتر معرفی شده اند:

زغال اخته: دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی است که باعث کاهش استرس اکسیداتیور در بدن می‌شود. استرس اکسیداتیور یکی از ویژگی‌های اصلی بیماری افسردگی است. همچنین خواص آنتی اکسیدانی این میوه از رشد سلول‌های جدید حمایت می‌کند و راهی برای درمان افسردگی است.

موز: غنی از تریپتوفان است که توسط مغز به 5-HTP تبدیل و پس از آن 5-HTP به انتقال دهنده‌های مثبت از جمله سروتونین و ملاتونین تبدیل می‌شود. علاوه بر این، موز غنی از پتاسیم و منیزیم است و مصرف روزانه دو عدد از آن به رفع علائم افسردگی کمک زیادی می‌کند.

بادام: منیزیم موجود در بادام یک راه معجزه آسا برای درمان میگرن و افسردگی است. ۱۰۰ گرم بادام حاوی ۲۶۸ میلی گرم منیزیم است. مصرف کافی منیزیم با کاهش علائم میگرن، تحریک پذیری و افسردگی ارتباط مستقیم دارد. ثابت شده که زنان و مردان بین سنین ۱۹ تا ۳۰ سال، روزانه به ۳۱۰ تا ۴۰۰ میلی گرم منیزیم نیاز دارند. این میزان با افزایش سن بیشتر می‌شود به طوری که مردان بالای ۳۱ سال روزانه ۴۲۰ میلی گرم و زنان بالای ۳۱ سال روزانه ۳۲۰ میلی گرم منیزیم باید دریافت کنند.

آووکادو: حاوی پتاسیم است و در هر ۱۰۰ گرم از این میوه ۴۸۵ میلی گرم پتاسیم وجود دارد. این ماده معدنی، درمان استرس و افسردگی است. از این رو اطمینان حاصل کنید که در میان وعده هایتان آووکادو را حتما مصرف می‌کنید. میزان نیاز روزانه بزرگسالان به پتاسیم، ۴۷۰۰ میلی گرم است.

مارچوبه: دارای اسید فولیک و ویتامین‌های گروه ب. برای حمایت از سلامت روان هستند و آنهم با تبدیل تریپتوفان در بدن به سروتونین.

شکلات: شکلات تیره یا به طور خاص کاکائو، سطح سروتونین و دوپامین را در مغز افزایش می‌دهد و منجر به کاهش سطح کورتیزول یا انتقال دهنده عصبی استرس در مغز می‌شود. اطمینان حاصل کنید که روزانه ۴۰ گرم شکلات تیره در رژیم غذایی تان می گنجانید.

اسفناج: حاوی بیشترین میزان اسید فولیک نسبت با سایر سبزیجات تیره رنگ است.

اسید فویک سطح دوپامین و سروتونین را در مغز افزایش می‌دهد. اسفناج غنی از منیزیم نیز هست.

ماهی قزل آلا: حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که غشاهای سلولی را نرم می‌کند و سروتونین را به مغز می‌رساند. اگر از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنید، ماهی قزل الا را فراموش نکنید، چون نه تنها اثربخشی از داروها را افزایش می‌دهد، بلکه عوارض جانبی آن‌ها را نیز به حداقل می‌رساند.

چای سبز: این نوع چای در درمان بیماری افسردگی برای سالیان دراز استفاده می‌شده است. چای سبز حاوی پلی فنول‌ها است که منجر به افزایش دوپامین در مغز و افزایش حساسیت به انسولین می‌شود.

خوراکی‌هایی که رشد مو را افزایش می‌دهند

برای مراقبت از مو باید اطلاعات کافی در مورد ساختمان، نحوه رشد و مواد غذایی موثر در رویش موی سر داشت.

برای مراقبت از موی سر اولین قدم داشتن اطلاعات کافی در مورد ساختمان و شیوه رشد موی سر است. قسمتی از آن که دیده می‌شود، از سلول‌های مرده به وجود آمده و قسمت دیگر ریشه (پیاز مو) است. پیاز مو پیوسته با رگ‌های خونی در تماس است.ماده سازنده مو کراتین نام دارد. به طور متوسط یک انسان بالغ در حدود ۱۰۰ هزار تار موی سر دارد. عمر هر تار مو بین دو تا ده سال است و روزانه حدود ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو می‌ریزد که عواملی مانند نژاد، جنسیت و سن در تعداد مو و رشد آن تاثیر دارد.

رویش موی سر

هر تار مو حدود نیم میلی متر در روز رشد می‌کند که به طور متوسط رشد آن در ماه ۱ تا ۵.۱ سانتی متر و در سال ۱۰ تا ۱۲ سانتی متر است. رشد مو در زنان سریع تر از مردان است و در هنگام شب، مو سریع تر از روز رشد می‌کند. در مقطع سنی ۱۵ تا ۳۰ سالگی، مو سریع تر از بقیه سنین رشد می‌کند و بعد از ۳۰ سالگی هرچه سن شخص بالا می‌رود، از رشد موهای او کاسته می‌شود.

علت سفید شدن موی سر

موی سر انسان در حدود ۴۰ تا ۴۵ سالگی شروع به سفید شدن می‌کند، ولی سفید شدن مو در جوانی هم دیده می‌شود. به جز روند طبیعی علت‌های دیگری هم موجب سفید شدن موی سر می‌شود، از جمله ناراحتی و غصه خوردن، ترس و اضطراب، فشارهای عصبی، کار زیاد و بدون استراحت، تغذیه نادرست، یبوست دائمی، کمبود ویتامین B، کمبود روی و منگنز.

سرعت رشد و سلامت موها به عواملی مانند سن، سلامت عمومی، ژنتیک، محیط زیست، داروهای مصرفی و رژیم غذایی وابسته است. در ادامه شما را با برخی موادغذایی غنی از موادمغذی که برای حفظ سلامت و استحکام موها موثر است آشنا می‌کنیم.

۱. تخم مرغ

منبع خوبی از پروتئین و بیوتین بوده که این دو ماده مغذی برای رشد موها ضروری است. مصرف میزان کافی پروتئین برای رشد موها اهمیت دارد؛ زیرا فولیکول‌های مو بیشتر از پروتئین ساخته شده است. بیوتین نیز برای ساخت کراتین (پروتئین مو) ضروری است. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف بیوتین می‌تواند به بهبود رشد مو در افرادی با کمبود این ویتامین کمک کند. تخم مرغ همچنین منبع خوبی از ماده معدنی زینک و سلنیوم به حساب می‌آید که در حفظ سلامت مو موثر است.

۲. توت‌ها

توت‌ها سرشار از ترکیبات مفید و ویتامین‌هایی هستند که به رشد مو کمک می‌کنند. ویتامین C موجود در توت دارای خواص آنتی اکسیدانی است که می‌توانند از فولیکول‌های مو در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت کنند. بدن همچنین از ویتامین C برای ساخت کلاژن استفاده می‌کند؛ به طوری که این پروتئین از موها در برابر شکنندگی و نازکی محافظت می‌کند. ویتامین C در کمک به جذب آهن نیز نقش دارد. کمبود آهن باعث کم خونی و در نتیجه ریزش مو می‌شود.

۳. اسفناج

اسفناج از خانواده سبزیجات برگ سبز بوده که سرشار از موادمغذی مفیدی مانند فولات، آهن، ویتامین A و ویتامین C برای کمک به رشد موها است. ویتامین A برای رشد موها اهمیت دارد، اما مصرف میزان بالای این ویتامین منجر به ریزش مو خواهد شد؛ بنابراین بهتر است میزان ویتامین A مورد نیاز بدن را از موادغذایی غنی از این ویتامین دریافت کنید. یک فنجان اسفناج تامین کننده ۲۰ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین است. اسفناج همچنین منبع گیاهی از آهن محسوب شده که برای رشد موها ضروری است. آهن به سلول‌های قرمز خون برای حمل اکسیژن به سراسر بدن در جهت تقویت متابولیسم و رشد و ترمیم کمک می‌کند.

۴. ماهی چرب

ماهی‌های چرب مانند سالمون منبعی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ برای بهبود رشد موها محسوب می‌شوند. ماهی چرب همچنین منبع خوبی از پروتئین، سلنیوم، ویتامین D۳ و ویتامین‌های B برای حفظ سلامت و استحکام موها است. مطالعات نشان می‌دهد که کمبود ویتامین D۳ با ریزش مو در ارتباط است.

۵. سیب زمینی

سیب زمینی منبع خوبی از بتاکاروتن است؛ به طوری که بدن این ترکیب را به ویتامین A تبدیل می‌کند. یک عدد سیب زمینی متوسط حاوی میزان کافی بتاکاروتن بوده که تامین کننده ۱۶۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین A است.

۶. آووکادو

آووکادو منبعی از چربی‌های مفید محسوب می‌شود. آووکادو منبعی غنی از ویتامین E بوده که حامی رشد موها است. یک عدد آووکادو متوسط تامین کننده ۲۸ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین است.