

## 7 أطعمة تساعدك على نمو أسرع لشعرك



الثلاثاء 25 أبريل 2017 03:04 م

يعتبر الشعر الطويل هو حلم كل فتاة، مهما تبدلت الأذواق وصيحات الموضة، وتستخدم من أجل تحقيقه، أنواعا متعددة من الشامبو والأقنعة والزيوت، إلا أن هناك أطعمة قد تيسر الطريق إلى تحقيق هذا الهدف، وتجعل نمو الشعر أسرع وأيسر من خلال بعض الأطعمة ومنها:

### 1- السلمون

يحتوي على أوميغا 3 والتي تقوي بصيالات الشعر وتحفز نموه، كما يحتوي على فيتامين B12 والحديد، والتي تساعد أيضا شعرك ينمو بشكل أسرع

### 2- المحار

هو منجم ذهب من الزنك، يسرع من نمو الشعر، ويساعد على ظهوره بشكل لامع

### 3-الدجاج

غني بالبروتين، والذي يحتاجه الجسم في إنتاج الكيراتين، والذي يعتبر المكون الأساسي للشعر، كما أن نقص البروتين لمدة 2-3 أشهر فقط، يؤدي إلى توقف في نمو الشعر وكذلك فقدان الشعر

### 4- البيض

البيض تحتوي على العناصر اللازمة لنمو الشعر وصيانة حالة الشعر الطبيعية، مثل البروتين والبيوتين

### 5- اللوز

اللوز يحتوي على فيتامين E، الذي ينشط نمو الشعر ويقوي الشعر، بالإضافة إلى احتوائه على مواد مفيدة مثل البيوتين، والأحماض الدهنية، والفيتامينات B.

### 6- بذور اليقطين

بذور اليقطين تحتوي على الفيتامينات B1، B2، B3، و B4، المسؤولة عن نمو الشعر، وكذلك B5 و B6، وتوفير صحة فروة الرأس □

#### 7-العدس

يحتوي على الحديد وهو واحد من أهم العناصر لنمو الشعر الصحي، فطبق واحد من العدس يعوضك عن نصف احتياجاتك اليومية من الحديد □