

فواكه مفيدة للشعر وأكثر تسهم التغذية الجيدة في تحسين صحة الشعر، فما هي أهم الأمثلة على فواكه مفيدة للشعر؟ الإجابة في هذا المقال. من المهم تناول الخضراوات والفواكه لتعزيز صحة الشعر وسنركز في هذا المقال على أهم الأمثلة لفواكه مفيدة للشعر لذا ننصحك بمتابعة القراءة: إضغط لمعرفة آخر مستجدات فيروس كورونا الجديد 13 فواكه مفيدة للشعر وأكثر 13 فواكه مفيدة للشعر وأكثر تسهم التغذية الجيدة في تحسين صحة الشعر، فما هي أهم الأمثلة على فواكه مفيدة للشعر؟ الإجابة في هذا المقال. إليك قائمة بأهم الفواكه المفيدة للشعر فيما يأتي كما أن للبرتقال خواص مضادة للأكسدة ومضادة للبكتيريا. حيث أنه يحتوي على العديد من المعادن والفيتامينات الهامة، والبوتاسيوم كما أنه غني بالألياف والبروتين. يفيد تناول الموز في تحفيز نمو الشعر وتقليل تساقطه كما أنه يعمل على تحسين صحة فروة الرأس. كما يحتوي الموز أيضاً على فيتامين ب الذي يعمل على إصلاح الأطراف المتقصفة ومنع تكسر الشعر وتقليل الضرر الناتج من أشعة الشمس على الشعر. يساعد تناول التفاح في تحفيز إنتاج الكيراتين في بصيلات الشعر، يعد الأفوكادو مصدراً جيداً للدهون الصحية كما أنه غني بفيتامين هـ الذي يحفز نمو الشعر ويعمل على حماية فروة الرأس من الإجهاد التأكسدي والضرر. مثل: فيتامين ج الذي يعد هاماً لتصنيع الكولاجين الهام للشعر، وهما من أهم الأمثلة على فواكه مفيدة للشعر، حيث أنه يعد أحد المصادر الغنية بفيتامين أ الذي يحفز إفراز فروة الرأس للزهم (Sebum) مما يسهم في ترطيب الشعر. تحتوي بذور العنب الأسود على مادة أوليغوميريك بروانثوسيانيدنز (Oligomeric proanthocyanidins) الذي له خواص مضادة للبكتيريا ومضادة للأكسدة ومضادة للالتهاب، كما أنه يمنع تساقط الشعر عن طريق تقليل إنتاج هرمون ديهيدروتستوستيرون المسبب لتساقط الشعر. والكالسيوم ما يعمل على تقليل تساقط الشعر وإكسابه لمعاناً ونعومة فائقة. حيث أنها غنية بفيتامين ج الذي يحفز نمو الشعر وفيتامين ب5 الذي يقلل من تساقط الشعر ويساعد في تجديده. كما أنها مصدر جيد لفيتامين ج المهم لتكوين الكولاجين. يتميز الكيوي باحتوائه على العديد من العناصر،