

## ทานผลไม้ ก็ช่วยป้องกันผมร่วงก่อนวัยได้

นำเสนอเมื่อ : 16 เม.ย. 2557

### 1. สตรอเบอร์รี่

สตรอเบอร์รี่อุดมไปด้วยซิลิกา (Silica) อันเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยต่อต้านอาการหลุดร่วงของเส้นผม ทั้งยังกระตุ้นการงอกใหม่ของผมอีกต่างหาก สตรอเบอร์รี่ในบานเราหาทานได้ง่ายในช่วงปลาย-ต้นปี ราคาที่พอจะอุดหนุนไหวไม่ระคายกระเป๋าตังค์มาก ถึงฤดูกาลเมื่อไหร่ก็พยายามกินให้บ่อย ส่วนนอกฤดูสตรอเบอร์รี่จะเลือกกินผลไม้ชนิดไหนทดแทนไปก่อนดี อ่านขอต่อไปเลยครับ

### 2. แอปเปิล

ชนิดที่มีผลไม้มากินง่ายตลอดทั้งปีอย่าง แอปเปิล ที่ช่วยต่อต้านเรื่องผมร่วงได้เช่นกัน แอปเปิลมีไฟเบอร์ซึ่งละลายน้ำได้ มีสารประกอบฟีนอลที่เปลือก มีสารแอนตี้ออกซิแดนท์และวิตามินดีทั้งกับสุขภาพหนังศีรษะและสุขภาพโดยรวมของคุณ แต่ในการเลือกซื้อแอปเปิลก็ต้องระวังสักนิด พยายามไม่เลือกลูกที่มีผิวมันเงาผิดปกติ เป็นไปได้ว่าอาจเคลือบแว็กซ์มามากเกินไป เมื่อซื้อมาแล้วก็ต้องแช่ในน้ำยาล้างผลไม้ และล้างตามด้วยน้ำเปล่าให้สะอาดทุกครั้ง

### 3. องุ่น

เคยได้ยินกันแต่ว่าน้ำมันสกัดจากเมล็ดองุ่นหรือเกรปซีดออยล์ มีประโยชน์มากมายเหลือเกิน แต่ที่จริงแล้วองุ่นทั้งลูกก็มีประโยชน์มากมายพอ ๆ กัน และหนึ่งในประโยชน์ข้อนี้ก็คือช่วยขับล้างสารพิษออกจากร่างกาย และป้องกันผมร่วงได้ด้วย

### 4. กล้วย

กล้วยหอมวันละหนึ่งใบช่วยให้ชุ่มชื้นของว่างคั่นมื้ออาหารชั้นดีทีเดียว และมันยังอุดมไปด้วยโพแทสเซียม แมกนีเซียม วิตามินบี ไฟเบอร์ เพคติน และแร่ธาตุอีกหลายชนิดที่ล้วนมีประโยชน์ต่อสุขภาพ มันทำให้สุขภาพผมแข็งแรง ไม่หลุดร่วงง่าย ๆ จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่า การกินกล้วยเป็นประจำจะช่วยป้องกันอาการผมร่วงในอนาคตได้ด้วย

## 5. ส้ม

ส้มผลไม้กลม ๆ อุดมไปด้วยวิตามินซี ที่ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กและคอลลาเจน ซึ่งมีความสำคัญในการเจริญเติบโตของร่างกาย แอมยังบวกเพิ่มมาด้วยมีสารแอนตี้ออกซิแดนท์ ฟลาโวนอยด์ เบตาแคโรทีน แมกนีเซียม และไฟเบอร์ครบพอรอม กินส้มวันละ 1 ลูก จึงช่วยให้ผมมีสุขภาพแข็งแรง แอมได้ประโยชน์เรื่องผิวและสุขภาพพวงมาด้วย .. แต่ขอแนะนำว่ากินสมสด ๆ จะดีกว่าน้ำสมบรรจุกล่อง

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)