

7 ผักผลไม้สยบผมหงอก เปลี่ยนผมมีปัญหาสู่ผมหนาสุขภาพดี



ปัญหาผมหงอกเป็นเรื่องที่สาว ๆ เกือบทุกคนเป็นกังวลจนถึงขั้นเครียดหนัก ไม่กล้าออกไปเจอผู้คน ทำให้เกิดความไม่มั่นใจ แต่รู้หรือไม่ว่าผักผลไม้บางชนิดสามารถช่วยสยบปัญหาผมหงอกและช่วยให้ผมหนาขึ้นอย่างมีสุขภาพดีได้ และนี่คือ 7 ผักผลไม้ที่น่าสนใจสาว ๆ คนไหนกำลังหาทางออก ไม่ควรพลาดอย่างเด็ดขาดค่ะ

7 ผักผลไม้สยบผมหงอก

1. ส้ม

ส้มมีวิตามินซีสูง ช่วยในการสร้างคอลลาเจนและเส้นผมให้แข็งแรง นอกจากนี้ วิตามินซียังช่วยดูดซึมธาตุเหล็กที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเส้นผม การกินส้มเป็นประจำจะช่วยให้ผมดูหนาขึ้น และสุขภาพดีอย่างเห็นได้ชัด

2. ผักโขม

ผักโขมเป็นแหล่งของธาตุเหล็ก วิตามินเอ และวิตามินซี ซึ่งทั้งหมดนี้มีส่วนช่วยในการกระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นผม นอกจากนี้ธาตุเหล็กยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนให้เลือดไปเลี้ยงรากผมได้ดีขึ้น ทำให้รากผมแข็งแรง ลด

การหลุดร่วง

3. อะโวคาโด

อะโวคาโดอุดมไปด้วยกรดไขมันดี วิตามินอี และไบโอติน ช่วยบำรุงเส้นผมและหนังศีรษะ รักษาความชุ่มชื้นให้เส้นผม ปกป้องผมจากความร้อน การทำเคมี และสภาพอากาศ ส่วนของไบโอตินจะทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นผม ทำให้ผมแข็งแรง และมีปริมาณเพิ่มขึ้น

4. แครอท

แครอทมีวิตามินเอสูง ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเจริญเติบโตของเซลล์ รวมไปถึงเซลล์เส้นผม วิตามินเอช่วยให้หนังศีรษะสุขภาพดี ลดปัญหาผมหงอกและเสริมสร้างผมใหม่ที่แข็งแรงกว่าเดิมอีกด้วย

5. บลูเบอร์รี่

บลูเบอร์รี่เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินซี ทำหน้าที่ช่วยปกป้องเส้นผมจากความเสียหายต่าง ๆ อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนที่เป็นส่วนประกอบพื้นฐานของเส้นผม ทำให้แข็งแรงและลดการ

ขาดหลุดร่วง

6. ฟักทอง

ฟักทองมีเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ และวิตามินซี ที่ช่วยบำรุงเส้นผมให้แข็งแรง วิตามินเอจากเบต้าแคโรทีนช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของเส้นผม ส่วนวิตามินซีช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและปกป้องเส้นผมจากการถูกทำลาย

7. มันเทศ

มันเทศเป็นพืชที่อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ดีต่อสุขภาพ และยังมีเบต้าแคโรทีน ทำหน้าที่ช่วยดูดซึมวิตามินเอ ที่มีส่วนช่วยให้เส้นผมเพิ่มความหนาขึ้น กระตุ้นการผลิตซีบัม ผมที่เกิดขึ้นใหม่จะดกดำ ชุ่มชื้น แลดูสุขภาพดี

เพียงเท่านี้สาว ๆ ก็เห็นแล้วว่าคุณสามารถเปลี่ยนผมหงอกให้กลายเป็นผมหนาสุขภาพดีได้ไม่ยากด้วยการเพิ่มผักผลไม้เหล่านี้ในมื้ออาหารประจำวันของคุณ นอกจากนี้จะได้เส้นผมที่แข็งแรงแล้ว ยังได้รับสารอาหารที่หลากหลาย ช่วยดูแลร่างกายได้อีกทางหนึ่งด้วย

จงพากันมีสติคอยระวังตัว
อย่าให้เป็นคนประเภทใบลานเปล่า ๆ
เรียนเปล่าและตายทิ้งเปล่า
ไม่มีธรรมอันเป็นสมบัติของตัวอย่างแท้จริงติดตัวบ้างเลย
หลวงปู่มั่น สุริยทัตโต



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร