

เตสิทิวส์

ฉบับที่ 23,383 วันอาทิตย์ที่ 20 ตุลาคม พ.ศ. 2556 หน้า 6

ปากกินอาหารบำรุงผมกันเถอะ!?!



ปัญหาผมร่วง ผมบาง สร้างความกังวลใจให้กับหลายคน เวลาที่หลุดร่วงผิปกดดิเล่นเอาเครียดไปตาม ๆ กัน จึงมีคำถามว่า นอกจากการไปหาหมอตรวจวินิจฉัยและรักษาที่ต้นเหตุแล้ว มีอาหารการกินอะไรบ้างที่ช่วยทำให้เส้นผมแข็งแรงไม่หลุดร่วงง่าย

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.กฤษดา ศิราม



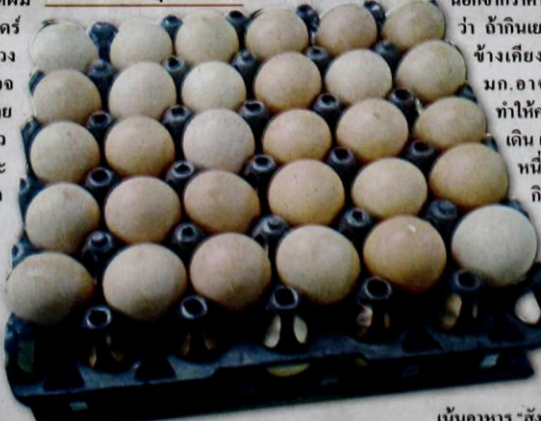
พช. ผอ. เวชศาสตร์
อายุรวัฒน์นานาชาติ กล่าวว่า ถ้าผมร่วงเกิน 100 เส้นต่อวันถือว่าผิดปกติ

สาเหตุของผมร่วงมีทั้งที่ร่วงเป็นปกติและร่วงผิดปกติ ผู้ชายเมื่ออายุ 50 ปี ประมาณ 40% ผมบางตอนเข้าสู่วัยทอง ผมร่วงส่วนหนึ่งจึงมาจากความแก่ หรืออาจมีปัจจัยจากภายนอก เช่น การกินการอยู่ ออร์โมนเพศ ความเครียด พอดเครียดแล้วใช้มีดโกนผมแบบไม่รู้จัก การรัดผมมัดผม การย้อมสีผม การไคร้ผม เป้าผม ถ้ามีปัญหาผมร่วงมากกว่าไปหาหมอเพื่อตรวจหาสาเหตุว่าเกิดจากอะไร โดยเฉพาะคนที่อายุน้อย ๆ แล้วผมร่วงอาจเกิดจากภาวะไทรอยด์เป็นพิษ หรือปัญหาไทรอยด์



นพ.กฤษดา ศิรามพช.

ที่หลายคนอยากทราบว่า มีอาหารชนิดใดบ้างช่วยบำรุงเส้นผม ที่อยากให้เป็นคือ “ซิงค์” หรือ “สังกะสี” ซึ่งอยู่ในธัญพืช เช่น เมล็ดพืชทอง เมล็ดแดงโม เมล็ดทานตะวัน หอยนางรม งาคั่ว แอลมอล วอลนัท รวมถึงสัตว์น้ำอย่าง ปลาชู ปลาเซลมอน นั้นมันปลา



ต้องเป็นกลุ่มของผักที่ช่วยลดการอักเสบของเส้นผม อาทิ โบบัวบก อัญชัน ผลไม้ เช่น กล้วยน้ำว้า แดงโม แดงไทย แดงบ้าน เมล่อน ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วขาว ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วขาว ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วขาว ถั่วเหลือง

กล่าวกันว่าไข่แดงมาก ได้หรือไม่ คำตอบ คือ ได้ โดยควรเน้นไปที่คอเลสเตอรอลอาจจะ “สังกะสี” หรือ “ไบโอติน” นอกจากนั้นการทานทานนั้น อาจทานกิน “แมกนีเซียม” และ “ซีลีเนียม” ร่วม “ไบโอติน” ที่เป็น ด้วย สรุปลือ ควรกินทั้ง 4 ตัว คิดต่อกัน

เม็ดผมเสริมแทนได้ อย่างน้อย 3 เดือน ผัก ที่มีสรรพคุณช่วยเรื่องเส้นผม

การกินอาหารเสริมดังกล่าวข้างต้น คิดต่อกันเป็นเวลานานมีข้อเสียหรือไม่ นอกจากราคาแพง? นพ.กฤษดา กล่าวว่า ถ้ากินเยอะจนเกินไปอาจเกิดผลข้างเคียงได้ เช่น มากกว่า 50 มก. อาจไประคายเคืองลำไส้ ทำให้คลื่นไส้ ระคายเคือง ท้องเดิน เทคโนโลยี อาจกินเม็ดหนึ่งไม่ถึง 50 มก. แล้วให้กินสลับกับ “สังกะสี” ที่ได้

จากธรรมชาติ คนที่ผมร่วงมากอาจจะมีปัญหาจากเชื้อราบนหนังศีรษะ ดังนั้นลองใช้แชมพูที่มีสรรพคุณฆ่าเชื้อราดูก่อน ทั้งนี้ ที่เน้นอาหาร “สังกะสี” หรือ “ซิงค์” เพราะมีสรรพคุณฆ่าเชื้อราได้ด้วย จะสังเกตว่าแชมพูซิงค์ครั้งแรกมีคำว่า “ซิงค์ไพริไทโอน” อยู่ด้วย ดังนั้นกินอาหารที่มี “สังกะสี” จึงช่วยได้

นพ.กฤษดา ศิราม