# منها بذور اليقطين والحلبة... تعرف على أفضل أربعة بذور لنمو الشعر



إن البذور مصدر غني بالعناصر الغذائية التي تدعم الصحة بطرق متعددة، وهناك 4 بذور على وجه التحديد يمكنها أن تساعد في تغذية الشعر من الداخل إلى الخارج، وفقًا لما نشرته منصة "1mg TATA" الرائدة في مجال الرعاية الصحية.

وتشتهر البذور الأربعة بمحتوى البروتين والحديد المرتفع، وتساعد على تقوية الشعر ومنع تساقطه وتحسين صحته بشكل عام من الداخل إلى الخارج، كما يلي:

1- بذور الكتان

تحتوي بذور الكتان على أحماض أوميغا-3 الدهنية ومضادات الأكسدة والألياف، وتساعد على تغذية فروة الرأس ومنع ترقق الشعر وتحسين ملمسه.

2- بذور اليقطين

إن بذور اليقطين غنية بالزنك والمغنيسيوم وأحماض أوميغا-3، وبالتالي فإنها يمكن أن تساعد على تحفيز بصيلات الشعر ودعم صحة فروة الرأس وتعزيز نمو الشعر.

3- بذور الشيا

تحتوي بذور الشيا على نسبة عالية من البروتين والألياف والأحماض الدهنية الأساسية. يساعد تناول بذور الشيا على تعزيز قوة الشعر وتقليل تكسر الشعر وتحسين ترطيب فروة الرأس.

4- بذور الحلبة

تشتهر بذور الحلبة بمحتوى البروتين والحديد المرتفع، وتساعد على تقوية الشعر ومنع تساقطه وتحسين صحته بشكل عام.