

4 أطعمة صيفية تجنبها لحماية شعرك من التساقط



الأحد 26 يوليو 2026 03:00 م

بينما يركز كثير من الناس على حماية بشرتهم من الشمس والحفاظ على رطوبة أجسامهم خلال أشهر الصيف، يقول الخبراء إن النظام الغذائي قد يلعب دورًا أيضًا في صحة الشعر.

ووجدت دراسات نُشرت في موقع (PubMed)، أن نقص العناصر الغذائية، بما في ذلك انخفاض مستويات الفيتامينات والمعادن الأساسية، يمكن أن يؤثر على دورة نمو الشعر ويساهم في زيادة تساقطه.

يقول الدكتور إمراه سينيك، مؤسس عيادة الدكتور سينيك للشعر ببريطانيا، إن بعض الأطعمة والمشروبات الصيفية الشائعة قد تجعل الشعر أضعف عندما تحل محل الخيارات الغنية بالعناصر الغذائية بشكل منتظم.

وأضاف، وفقًا لصحيفة "ميرور": "الصيف هو وقت يغير فيه الناس عاداتهم الغذائية في كثير من الأحيان. يمكن أن يصبح المزيد من حفلات الشواء والحلويات جزءًا من الروتين الأسبوعي".

تحتاج بصيلات شعرك إلى إمداد مستمر من العناصر الغذائية لإنتاج خلاصات قوية وصحية. عندما يفتقر النظام الغذائي إلى الفيتامينات والمعادن والبروتين المهمة، فقد يؤثر ذلك على قوة شعرك وجودته.

أربعة أطعمة صيفية قد تؤثر على شعرك

1. الآيس كريم

قد يكون الآيس كريم، وهو عنصر أساسي في فصل الصيف خلال العطلات والأيام الحارة، متعة مفضلة، لكن الدكتور سينيك يحذر من أن تناول الأطعمة الغنية بالسكر بانتظام قد يؤثر على صحة الشعر.

وأوضح قائلاً: "عندما تتناول كميات كبيرة من السكر بانتظام، يمكن أن يزيد ذلك من الالتهابات في الجسم ويمكن أن تؤثر الالتهابات على البيئة المحيطة ببصيلات الشعر، مما يجعل من الصعب عليها إنتاج خلاصات شعر قوية وصحية".

ويضيف أن الارتفاعات المتكررة في مستوى السكر في الدم قد تؤثر أيضًا على الدورة الدموية.

وتابع: "عندما ترتفع مستويات السكر في الدم بشكل متكرر، يمكن أن يؤثر ذلك على مدى كفاءة وصول العناصر الغذائية إلى فروة الرأس. ومع مرور الوقت، قد يساهم ذلك في ضعف الشعر وزيادة تساقطه".

يوصي الدكتور سينيك باستبدال بعض الحلويات السكرية بخيارات تحتوي على المزيد من العناصر الغذائية، "تعتبر فواكه الصيف مثل التوت خيارًا أفضل لأنها توفر الفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تدعم الصحة العامة، بما في ذلك فروة الرأس".

2. اللحوم المصنعة

من حفلات الشواء في الحدائق إلى التزهات الصيفية، تعتبر اللحوم المصنعة طعامًا شائعًا في الطقس الحار، لكن الدكتور سينيك يقول إن الإكثار من تناولها قد يؤثر على جودة الشعر.

وأضاف: "قد تحتوي اللحوم المصنعة على مستويات عالية من الدهون غير الصحية وقليل من العناصر الغذائية التي تدعم نمو الشعر. تحتاج بصيلات الشعر إلى إمداد مستمر من الفيتامينات والمعادن والبروتين. إن اتباع نظام غذائي يعتمد بشكل كبير على الأطعمة المصنعة قد يجعل من الصعب على الجسم توفير ما يحتاجه الشعر".

ويقترح موازنة وجبات الشواء بخيارات صحية أكثر. "إضافة أطعمة مثل الدجاج المشوي والبيض والخضروات أو السمك إلى جانب أطباق الشواء المفضلة يمكن أن يساعد في توفير العناصر الغذائية اللازمة لشعر أقوى".

3. رقائق البطاطس

سواءً أكانت وجبة على شاطئ البحر أو وجبة سريعة خلال العطلة، تُعدّ رقائق البطاطس من الأطعمة الصيفية الشائعة التي تُشعر بالراحة. ويقول الدكتور سينيك إن تناول الأطعمة المقلية بانتظام قد يُساهم في تدهور صحة الشعر.

وأضاف قائلاً: "يمكن للأطعمة الغنية بالدهون غير الصحية أن تزيد من الالتهابات وقد تؤثر على بيئة فروة الرأس. وهذا قد يجعل الشعر جافاً أو دهنيّاً أو أكثر عرضة للتقصف، وذلك بحسب الشخص".

ينصح باختيار الدهون الصحية بدلاً من ذلك، "تحتوي الأطعمة مثل الأفوكادو وزيت الزيتون والمكسرات والأسماك الدهنية على دهون تدعم صحة فروة الرأس وتساعد في الحفاظ على شعر أقوى".

4. المصاصات الثلجة

ووفقاً للدكتور سينيك، فإن المصاصات الثلجة، وهي من الحلويات الصيفية المفضلة الأخرى، يمكن أن تكون مليئة بالسكر المضاف ولكنها لا تقدم قيمة غذائية تذكر.

وأضاف: "يتطلب نمو الشعر مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية، والأطعمة التي تحتوي بشكل أساسي على السكر دون فيتامينات أو معادن لا تلبي احتياجات بصيلات الشعر. فعندما تحل هذه الأطعمة محل الخيارات الغذائية الأكثر فائدة، قد لا يحصل الشعر على العناصر الغذائية التي يحتاجها ليظل قويّاً".

ينصح الدكتور سينيك بإجراء تغييرات بسيطة، قائلاً: "إن اختيار وجبات خفيفة مثل الزبادي أو المكسرات أو الفاكهة يمكن أن يوفر المزيد من الفيتامينات والمعادن اللازمة لدعم صحة الشعر".