

# সাদার নতুন নাম

# ফাস্ট ওয়াশ

ডিটারজেন্ট পাউডার

সাইমা ইসলাম তন্দ্রা

**সৌ**ন্দর্য-সচেতন যে কোনো নারী-পুরুষের জন্যই চুল পড়া এক মহা বিড়ম্বনা ডেকে আনে। এ সমস্যা থেকে রেহাই পেতে কত কী-ই না করেন তারা! ব্যস্ত জীবনযাপনের জটিল সমস্যা, বিরূপ আবহাওয়া এবং চুলের প্রতি যথেষ্ট যত্নবান না

## চুল পড়া রোধে খাবার



হওয়ার কারণেই শুরু হয় এই সমস্যা। এর পাশাপাশি আরো একটি সাংঘাতিক কারণ রয়েছে, আর তা হলো বাজে খাদ্যাভ্যাস।

চুলের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি দেহে না পৌঁছালে চুল পড়ার প্রবণতা বাড়ে। আর তাই চুল পড়া রোধে অবশ্যই খেতে হবে চুলের জন্য পুষ্টিকর খাবার। যেমন-

**মাছ :** ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডসমৃদ্ধ মাছ চুলের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয় একটি খাদ্য। এই উপাদানটি চুলের গোড়া মজবুত করতে সহায়তা করে এবং চুল পড়া রোধ করে। তাই সপ্তাহে অন্তত ৩



দিন খাদ্যতালিকায় মাছ রাখার চেষ্টা করুন।

**সবুজ শাক :** সবুজ শাকে রয়েছে প্রচুর ভিটামিন, মিনারেল ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা চুলের গোড়া মজবুত করে, মাথার ত্বক সজীব রাখে। এসব উপাদান গ্রহণে চুলের নানা সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যায় এবং চুল পড়া একেবারেই

কমে যায়।

**গাজর :** গাজরে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে বিটা ক্যারোটিন এবং ভিটামিন-এ, যা চুলের ফলিকলকে মজবুত করে এবং চুলকে পাতলা হয়ে যাওয়ার হাত থেকে রক্ষা করে। তাই চুল পড়া রোধে খাদ্যতালিকায় রাখুন গাজর।

**চিংড়ি :** চিংড়িতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে জিংক, আয়রন, ভিটামিন বি-১২ এবং প্রোটিন, যা চুলকে ভেতর থেকে মজবুত করে এবং মাথার ত্বককে সজীব রাখে। এসব খাদ্য উপাদান চুল পড়া কমিয়ে দেয়।

**ডিম :** ডিম ভিটামিন বি-১২, জিংক, আয়রন, প্রোটিন, বায়োটিন এবং ওমেগা-৬ ফ্যাটি অ্যাসিডের সবচেয়ে ভালো উৎস, যা চুলের জন্য বিশেষভাবে জরুরি। তাই খাদ্যতালিকায় রাখুন ডিম। এছাড়াও ডিমের তৈরি নানা হেয়ার প্যাক ব্যবহার করেও রুখে দিতে পারেন চুল পড়া।

**দুধ এবং দুগ্ধজাত খাবার :** দুধে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড ও প্রোটিনের পাশাপাশি রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম, যা চুলের বেড়ে ওঠা এবং নতুন চুল গজানোর জন্য সবচেয়ে জরুরি উপাদান। তাই চুলের সুস্থতা চাইলে প্রতিদিন দুধ পান করুন।

