

Prolite – Masalah rambut seperti uban sangat umum terjadi bahkan bukan hanya di orang tua namun anak remaja juga bisa tumbuh.

Biasanya rambut putih tumbuh saat remaja atau yang biasa di sebut dengan uban prematur, biasanya kasus seperti ini katena mewarisi gen dari gen orang tua.

Uban atau rambut putih ini kemunculannya membuat orang jadi tidak percaya diri untuk berpenampilan.

[Baca Juga:3 Alasan Ilmiah Kenapa Gen Z Nggak Mau Kerja di Luar Jobdesk](#)

Bahkan seseorang yang memiliki masalah rambut putih akan menutupinya dengan berbagai macam cara seperti topi hingga merubah warna rambut dengan mengecatnya.

Faktor lain kemunculan maslaah rambut ini juga dapat di pengaruhi dari setres, pola hidup tidak sehat hingga penyebabnya faktor lingkungan.

Ketika seseorang stres, banyak inflamasi atau peradangan yang terjadi di dalam tubuh. Hal tersebut menyebabkan penurunan produksi melanin sehingga uban muncul.

[Baca Juga:4 Fakta Ilmiah Tentang Ikatan Emosional Kucing dan Pemiliknya](#)

### **Kami memiliki 5 cara untuk mengatasi rambut uban :**

1. Asupan vitamin



Grid.id

Kamu bisa mulai dengan memenuhi asupan nutrisi yang dibutuhkan seperti vitamin B yaitu B-12 dan biotin, D, E, dan A.

Asupan bergizi tersebut dapat berupa jus wortel, ubi, brokoli, hingga mengonsumsi kacang almond.

2. Asupan mineral



Freepik

Kamu bisa mencukupi asupan mineral untuk pertumbuhan dan perbaikan rambut. Asupan mineral yang baik untuk rambut meliputi seng, besi, magnesium, selenium, dan tembaga.

Makanan dengan kandungan mineral tersebut banyak ditemukan di buah-buahan, beberapa jenis ikan, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

### 3. Berhenti Merokok

Penyebab rambut berwarna putih adalah kebiasaan merokok. Maka, kamu bisa mulai

mengatasi rambut putih di rambutmu dengan berhenti merokok.

Alasannya, merokok dapat merusak dan mengecilkan folikel rambut sehingga membuatnya keluar rambut putih dan rambut menjadi kusam.

#### 4. Cegah rambut dari paparan sinar matahari

Paparan sinar UV matahari tidak hanya berdampak buruk untuk kulit tapi juga pada kesehatan rambut. Rambut tak hanya menjadi kering dan kusam apabila lama dijemur di bawah sinar matahari, tapi juga dapat memunculkan uban.

#### 5. Lindungi rambut dari panas alat *styling*



Hallo Sehat

Rambut beruban akan lebih mudah rusak dan terbakar ketika menggunakan alat styling rambut yang panas. Untuk menghindari kerusakan yang parah pada rambut beruban, kamu perlu menggunakan alat styling berkualitas yang dilengkapi dengan pengatur suhu.

Sebaiknya, panas jangan melebihi 300 derajat dan selalu gunakan *heat protectant* untuk melindungi helai rambut.





Baca Selanjutnya  
Bantuan Kemanusiaan dan Dinamika Diplomasi : Gaza di Tengah Krisis dan Upaya Amerika untuk Mediasi