Волосы — одно из главных украшений женщины, при условии, что они чистые, ухоженные и здоровые. Последнее во многом зависит от рациона питания

Здоровые волосы: правила питания

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

Сначала нужно определиться с продуктами, которые наносят вред здоровью волос. В первую очередь, следует избегать мучного и сладкого, которые могут негативно влиять на обмен веществ и провоцировать выпадение волос. Также нужно ограничить употребление копченостей, солений, острых и жирных блюд. Такая пища усиливает выработку кожного сала, в результате чего волосы выглядят грязными и неухоженными. Кроме того, не рекомендуется злоупотреблять спиртными напитками, которые уменьшают секрецию сальных желез (волосы становятся очень сухими), и крепким кофе, стимулирующим работу сальных желез (волосы жирнеют).

ИЗНУРИТЕЛЬНЫЕ ДИЕТЫ

Особенно страдают волосы у тех, кто старается следовать строгим диетам, обедняющим организм питательными веществами. В результате такого похудения волосы истончаются, становятся ломкими, теряют свою эластичность и тускнеют.

Постоянная нехватка в организме жизненно необходимых витаминов и микронутриентов часто приводит к сильному выпадению волос. Значительная потеря веса за короткий промежуток времени нарушает цикл их развития. И хотя в большинстве случаев выпадение волос — это временное явление, восстановить их нормальное состояние можно только с помощью сбалансированного питания и правильного ухода.

В свою очередь, при наличии проблем с волосами необходимо отдавать предпочтение продуктам, позволяющим эти проблемы устранить.

ЛОМКИЕ И ВЫПАДАЮЩИЕ

Истончение и выпадение волос может свидетельствовать о недостатке железа в организме. Поэтому в рационе обязательно должны присутствовать печень, красное мясо, яйца, бобовые, цельные злаки, абрикосы и морковь. В частности, фасоль и чечевица богаты не только железом, но также цинком и биотином (иногда ломкость и истончение волос вызваны именно нехваткой биотина). Диетологи рекомендуют каждую неделю съедать три и больше чашек фасоли или чечевицы.

Кроме того, потеря волос может быть вызвана дефицитом йода и витамина Е. Йододефицит можно восполнить употребляя морепродукты и водоросли, а витамин Е содержится в растительном и сливочном масле, а также в яйцах и злаковых.

Особо следует выделить такой продукт, как мясо лосося, это отличный источник белка, полиненасыщенных жирных кислот, витамина B_{12} и железа, которые питают и укрепляют волосы.

Имеются данные о том, что протеин сои стимулирует рост волос, поэтому при желании можно включить в рацион соевые молоко и бобы, сыр тофу.

ТУСКЛЫЕ И СЕДЫЕ

Если волосы тускнеют, нужно обратить внимание на продукты с содержанием цинка (устрицы, говядина, ягнятина, яйца, овсяные хлопья, цельнозерновой хлеб, миндаль).

Восстановить цвет волос поможет также аминокислота тирозин. Для этого в рацион следует включать авокадо, бананы и молочные продукты.

Если волосы начали седеть, организму необходимы продукты, богатые как тирозином, так и медью: бобовые, печень, моллюски, кешью, грецкие и бразильские орехи. В частности, бразильский орех — отличный природный источник селена, важного микроэлемента для укрепления волос и поддержания здоровья кожи головы. А вот грецкий орех содержит альфа-линоленовую кислоту — одну из жирных кислот омега-3, которая улучшает состояние волос.

ЖИРНЫЕ

Обладательницам жирных волос нужно отказаться от жареной и жирной пищи, отдавая предпочтение отварному мясу курицы и индейки, рыбе, овощам и яйцам. Также следует обратить внимание на цветную капусту, брокколи и фасоль, которые богаты витаминами группы В.

СУХИЕ

Если кожа головы, наоборот, слишком сухая, и появляется перхоть, то в рационе должны присутствовать продукты, содержащие медь (морепродукты, огурцы, кабачки) и серу (яичные желтки, спаржа, лук, чеснок). Кстати, сера также ответственна за блеск волос. Кроме того, не обойтись без полиненасыщенных жирных кислот омега-3 (лосось, сельдь, тунец, орехи, оливки, авокадо и др.) и соблюдения питьевого режима (не менее 1,5 л воды ежедневно).

Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук

NB!

Важно знать, что диета для здоровых волос не приносит мгновенного эффекта. Запаситесь терпением, и при правильном питании результат вас не разочарует!