

Διατροφή για όμορφα μαλλιά



Η ποιότητα των μαλλιών μας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, κυρίως γενετικούς και ορμονικούς αλλά και από περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως η διατροφή. Μια ισορροπημένη διατροφή η οποία χαρακτηρίζεται από ποικιλία και μέτρο μπορεί να συμβάλλει θετικά στην υγεία των μαλλιών μας. Οι σωστές διατροφικές συνήθειες μπορούν να δημιουργήσουν καλές συνθήκες για τη "δημιουργία" γερών μαλλιών. Θρεπτικά συστατικά τα οποία είναι απαραίτητα για να έχουμε γερά και λαμπερά μαλλιά είναι τα παρακάτω:

- **Πρωτεΐνες**

Αν αναλογιστούμε ότι η τρίχα στο μεγαλύτερο ποσοστό της αποτελείται από πρωτεΐνες, αντιλαμβανόμαστε τη σπουδαιότητα των διαιτητικών πρωτεϊνών. Η ανεπαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης μέσω της διατροφής μας, οδηγεί στην επιβράδυνση της ανάπτυξης νέων τριχών.

Πηγές πρωτεΐνης: κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια, θαλασσινά, αυγά, όσπρια, γαλακτοκομικά.

- **Φολικό οξύ και βιταμίνη B12**

Το φολικό οξύ και η βιταμίνη B12 συμμετέχουν στο σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων, τα οποία μεταφέρουν οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά σε όλα τα κύτταρα συμπεριλαμβανομένων κι εκείνων του τριχωτού του κεφαλής. Ελλείψεις σε αυτές τις βιταμίνες μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα την αργή ανάπτυξη της τρίχας και τα αδύναμα και εύθραυστα μαλλιά.

Τροφές πλούσιες σε φολικό οξύ: φακές, μαυρομάτικα φασόλια, βρώμη, σπανάκι, αγκινάρες, μπρόκολο, ηλιόσποροι, πορτοκάλια, λαχανάκια Βρυξελλών.

Τροφές πλούσιες σε B12: συκώτι, οστρακοειδή, άγριος σολομός, γάλα σόγιας, μύδια, αχιβάδες, αυγά.

- **Βιοτίνη**

Η βιοτίνη είναι μια βιταμίνη του συμπλέγματος Β, η οποία είναι απαραίτητη για την υγεία του τριχωτού της κεφαλής και για την ανάπτυξη της τρίχας.

Τροφές πλούσιες σε βιοτίνη: αυγά, φιστίκια, φυστικοβούτυρο, αμύγδαλα, καρύδια, άγριος σολομός, κουνουπίδι, αβοκάντο.

- **Σίδηρος**

Ο σίδηρος συμμετέχει ενεργά στη μεταφορά οξυγόνου στα κύτταρα. Σε περιπτώσεις έλλειψης σιδήρου, τα κύτταρα δεν μπορούν να προσλάβουν αρκετό οξυγόνο ώστε να δουλέψουν σωστά. Στις περιπτώσεις αυτές μπορούμε να έχουμε ακόμη και έντονη τριχόπτωση. Καλό θα ήταν να επιλέξετε τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο ζωικής προέλευσης, ο οποίος απορροφάται καλύτερα.

Τροφές πλούσιες σε σίδηρο, ζωικής προέλευσης: μοσχάρι, αρνί, σκούρο κρέας κοτόπουλου και γαλοπούλας, χοιρινό, γαρίδες, κρόκος αυγού.

Τροφές πλούσιες σε σίδηρο, φυτικής προέλευσης: φακές, φασόλια, τόφου, σπανάκι, σπαράγγια, μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών.

Σταματάκη Αστερία, Msc
Msc στην Κλινική διατροφή
δαιτολόγος - διατροφολόγος
www.astamataki.gr