

## ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΥΓΙΗ ΜΑΛΛΙΑ



Όλοι γνωρίζουμε πως μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή συμβάλλει κι αυτή στο βαθμό που της αναλογεί, στην καλή εμφάνιση των μαλλιών μας. Για να έχετε γερά και λαμπερά μαλλιά ακολουθείστε μια διατροφή με μεγάλη ποικιλία σε τρόφιμα, αλλά καταναλώστε και τις παρακάτω τροφές.

### **Αυγά**

Τα αυγά είναι πλούσια σε βιοτίνη. Η βιοτίνη είναι μια βιταμίνη η οποία είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη της τρίχας, αλλά και γενικότερα για την υγεία του τριχωτού της κεφαλής. Άλλα τρόφιμα που περιέχουν σημαντικές ποσότητες βιοτίνης είναι τα αμύγδαλα, τα φυστίκια, ο σολομός, το αβοκάντο καθώς και τυριά με χαμηλά λιπαρά.

### **Σπανάκι**

Αυτό το πράσινο φυλλώδες λαχανικό θεωρείται καλή τροφή για τα μαλλιά κυρίως λόγω του φολικού οξέος και του σιδήρου που περιέχει. Το φολικό οξύ είναι μια βιταμίνη που βοηθάει στην παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων και ο σίδηρος βοηθάει τα ερυθρά αιμοσφαίρια να μεταφέρουν οξυγόνο. 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. Γι' αυτό το λόγο καλό θα ήταν να καταναλώνετε τροφές που περιέχουν φολικό οξύ και σίδηρο. Θα πρέπει να αναφέρουμε ότι η μεγαλύτερη απορρόφηση σιδήρου από τον ανθρώπινο οργανισμό γίνεται από τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως μοσχαρίσιο κρέας, χοιρινό και συκώτι.

### **Πιπεριές**

Κόκκινες, πράσινες και κίτρινες οι πιπεριές αποτελούν μια καλή πηγή βιταμίνης C. Η βιταμίνη C βοηθάει στη διατήρηση της υγείας των μαλλιών με δυο τρόπους. Πρώτον, η βιταμίνη C αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου που προέρχεται από τρόφιμα φυτικής προέλευσης. Και κατά δεύτερον, η βιταμίνη C συμβάλλει στην παραγωγή κολλαγόνου, το οποίο είναι βάση του ιστού του τριχοθυλακίου από το οποίο παράγεται και αναπλάθεται η τρίχα. Ακόμη και μικρές ελλείψεις της συγκεκριμένης βιταμίνης μπορεί να δημιουργήσουν ξηρά μαλλιά που σπάνε πολύ εύκολα. Άλλα τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη C είναι οι φράουλες, τα ακτινίδια, τα εσπεριδοειδή, το μπρόκολο, η ντομάτα.

### **Στρείδια**

Τα στρείδια είναι πολύ καλή πηγή ψευδαργύρου. Ο ψευδάργυρος αποτελεί βασική δομική μονάδα της κερατίνης (βασικό συστατικό της τρίχας). Χαμηλά επίπεδα ψευδαργύρου προκαλούν τριχόπτωση και αργή ανάπτυξη της τρίχας. Τροφές πλούσιες σε ψευδάργυρο είναι τα θαλασσινά, το συκώτι, το άπαχο βοδινό, τα δημητριακά και άπαχο γιαούρτι και τυρί.