4 Σεπτεμβρίου 2013

# Τι να τρώω για όμορφα, υγιή μαλλιά;



*Διατροφικά τιπς από την Άννα Παχίτα*

Η διατροφή μας επηρεάζει την υγεία όλου του σώματός μας και βεβαίως των μαλλιών μας. Η υγεία της τρίχας έχει άμεση σχέση με τα θρεπτικά συστατικά, τα μέταλλα και το νερό. Τι πρέπει να τρώμε για να έχουμε όμορφα, υγιή μαλλιά χωρίς τριχόπτωση; Διαβάστε τι μας απαντούν η κλινική διαιτολόγος **Άννα Παχίτα** και η φοιτήτρια διαιτολογίας **Θεοφανώ Περικλέους:**

Η υγεία της τρίχας έχει άμεση σχέση με πολλά θρεπτικά συστατικά όπως είναι οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες (Α, Β12, Β6,Φολικό οξύ, βιταμίνη Γ, βιοτίνη) και τα μέταλλα (σίδηρος, χαλκός και ψευδάργυρος) και το νερό.

**Τροφές που περιέχουν τα πιο πάνω ή και συνδιασμό των πιο πάνω είναι:**

• Το κόκκινο κρέας (σίδηρο, βιταμίνη Β6, ψευδάργυρος)
• Συκώτι ( σίδηρο, βιταμίνη Α, βιταμίνη Β6, φολικό οξύ, βιταμίνη Β12, βιοτίνη, χαλκός, ψευδάργυρος )
• Πουλερικά (σίδηρο, βιταμίνη Β6 )
• Αυγά (σίδηρο, βιταμίνη Α, βιταμίνη Β12, βιοτίνη, ψευδάργυρος )
• Ψάρι (βιταμίνη Β6, βιταμίνη Β12, σίδηρο )
• Θαλασσινά (χαλκός, ψευδάργυρος)
• Γάλα ( βιταμίνη Α, βιταμίνη Β12)
• Κίτρινα, πορτοκαλιά, κόκκινα λαχανικά (βιταμίνη Α, βιταμίνη Γ)

- Σκουροπράσινα λαχανικά ( φολικό οξύ, βιταμίνη Α, βιταμίνη Γ)
- Εσπεριοειδή (βιταμίνη Γ)
- Ξηροί καρποί (βιταμίνη Β6, χαλκός)
- Δημητριακά ολικής άλεσης (φολικό οξύ, βιοτίνη)
- Όσπρια (βιοτίνη, σίδηρο)
- Σόγια ( βιταμίνη Β6, ψευδάργυρος,

Εντάξετε τα στην διατροφή σας και θα δείτε τα μαλλιά σας να λάμπουν καθώς θα απαλλαγείτε και από την τριχόπτωση. Προσοχή στην υπερβολική δόση βιταμινής Α γιατί είναι τοξική και μπορεί να προκαλέσει αντίθετα αποτελέσματα και είναι προτιμότερο να επιλέγετε τις ζώικές τροφές χωρίς το ορατό λίπος γιατί αυξάνει τον κίνδυνο για παχυσαρκία, αυξημένη χοληστερόλη και άλλα αρνητικά συνεπακόλουθα.

Οι συχνές και μή σωστές δίαιτες, η ανορεξία, η απότομη απώλεια βάρους, η χορτοφαγία (κυρίως γιατί δεν γίνεται σωστά ο συνδιασμός τροφών με σκοπό να απορροφηθούν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά) και το κάπνισμα μπορούν να επηρεάσουν την υγεία των μαλλιών και ώς επακόλουθο να οδηγήσουν σε τριχόπτωση.

Το κείμενο ετοίμασε η φοιτήτρια διαιτολογίας **Θεοφανώ Περικλέους.**

**Πηγή:**ikypros.com