

Τριχόπτωση και Διατροφή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η σχέση μεταξύ τριχόπτωσης και διατροφής απασχολεί πολύ κόσμο με πρόβλημα απώλειας μαλλιών. Ποια είναι όμως τα θρεπτικά συστατικά των οποίων η έλλειψη μπορεί να οδηγήσει σε αποδυνάμωση και απώλεια της ακεραιότητας της τρίχας;

Ο μέσος άνθρωπος χάνει 50-100 τρίχες κάθε μέρα, εκ των οποίων οι περισσότερες ξαναβγαίνουν. Ο ρυθμός απώλειας των μαλλιών είναι ίδιος για όλους, αλλά σε ορισμένους ανθρώπους τα μαλλιά που χάνονται δεν αναγεννώνται.

Οι ακόλουθοι παράγοντες μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένη απώλεια μαλλιών:

- Κακή διατροφή
- Γονίδια
- Ορμόνες
- Ηλικία
- Ορισμένα φάρμακα
- Μόλυνση
- Στρες
- Προϊόντα για τα μαλλιά
- Γρήγορη απώλεια βάρους

- Κάποια ιατρική κατάσταση

Ακολουθούν οι βασικότερες ελλείψεις θρεπτικών συστατικών που μπορούν να οδηγήσουν σε απώλεια μαλλιών. Η απώλεια αυτή είναι συνήθως αναστρέψιμη εάν γίνουν οι κατάλληλες τροποποιήσεις στη διατροφή.

Βιταμίνη Α

Αυτή η βιταμίνη είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη και την υγεία όλων των κυττάρων και των ιστών, συμπεριλαμβανομένων των μαλλιών και του τριχωτού της κεφαλής. Η βιταμίνη Α είναι επίσης απαραίτητη για την παραγωγή σμήγματος, το οποίο διατηρεί τα μαλλιά ενυδατωμένα. Για να εξασφαλιστεί ότι παίρνετε αρκετή βιταμίνη Α στη διατροφή σας, επιλέξτε κίτρινα- και πορτοκαλί χρώματος λαχανικά καθώς και άφθονα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Το συκώτι, τα ιχθυέλαια, τα αβγά, το εμπλουτισμένο γάλα, η κρέμα γάλακτος και το τυρί αποτελούν άλλες καλές πηγές αυτής της βιταμίνης. Ωστόσο, χρειάζεται προσοχή επειδή πάρα πολλή βιταμίνη Α μπορεί επίσης να οδηγήσει σε απώλεια μαλλιών!

Βιταμίνες του συμπλέγματος Β

Οι βιταμίνες Β που έχουν επίδραση στην ανάπτυξη των μαλλιών είναι η βιταμίνη Β6, το φυλλικό οξύ και η βιταμίνη Β12. Αυτές οι βιταμίνες είναι ζωτικής σημασίας για τη σωστή διαμόρφωση των ερυθρών αιμοσφαιρίων, τα οποία μεταφέρουν οξυγόνο στους ιστούς του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των μαλλιών. Χωρίς την κατάλληλη ροή αίματος και οξυγόνου, τα μαλλιά θα πέσουν και θα αναγεννηθούν αργά.

Η βιταμίνη Β6 είναι πλουσιότερη στο κοτόπουλο, στα ψάρια, στο συκώτι, στο χοιρινό, στα αυγά, στο φύτρο σιταριού και στα μαγειρεμένα ξερά φασόλια και μπιζέλια. Άλλες πηγές περιλαμβάνουν τη σόγια, τη βρώμη, τα φιστίκια, τα καρύδια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, το λάχανο, τη μπανάνα, το αβοκάντο και το κουνουπίδι. Η βιταμίνη Β12 βρίσκεται σε ζωικά προϊόντα. Το φυλλικό οξύ βρίσκεται στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, στη μαγιά μύρας, στο συκώτι, σε εμπλουτισμένα δημητριακά, στα εσπεριδοειδή (χυμός πορτοκαλιού ειδικά), στα παντζάρια, στο μπρόκολο, στο πίτουρο σιταριού και σε άλλα δημητριακά ολικής αλέσεως.

Βιταμίνη C

Ανεπάρκεια αυτής της βιταμίνης οδηγεί σε θραύση των μαλλιών, επειδή η βιταμίνη C είναι απαραίτητη για την παραγωγή κολλαγόνου. Το κολλαγόνο βοηθάει τη δομή όλων των ιστών, συμπεριλαμβανομένων των μαλλιών. Όπως η βιταμίνη Α, η βιταμίνη C είναι επίσης απαραίτητη για την παραγωγή σμήγματος. Η βιταμίνη C βρίσκεται στα εσπεριδοειδή, στις φράουλες, στο καρπούζι, στις

πιπεριές, στα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, στο μπρόκολο, στο λάχανο, στις γλυκοπατάτες και στις ντομάτες.

Χαλκός

Παρόμοια με τις βιταμίνες Β, ο χαλκός είναι απαραίτητος για την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Οι περισσότεροι άνθρωποι καταναλώνουν αρκετό χαλκό, αλλά μερικά γενετικά προβλήματα ή η υπερβολική πρόσληψη ψευδαργύρου μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη. Ο χαλκός βρίσκεται στα όργανα των ζώων, στα θαλασσινά, στα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σε σπόρους και ξηρούς καρπούς.

Σίδηρος

Ο σίδηρος μεταφέρει το οξυγόνο στην αιμοσφαιρίνη των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Η τριχόπτωση είναι ένα κλασικό σύμπτωμα της αναιμίας λόγω έλλειψης σιδήρου. Η καλύτερη διατροφική πηγή σιδήρου είναι η αίμη, η οποία βρίσκεται στο κρέας. Ο μη-αιμικός σίδηρος δεν απορροφάται τόσο καλά. Μη-αιμικός σίδηρος περιέχεται στο σπανάκι, στα αποξηραμένα φρούτα, στα φασόλια, και στα πίτουρα. Η βιταμίνη C βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου.

Ψευδάργυρος

Το ανόργανο συστατικό που προάγει την αναπαραγωγή των κυττάρων, καθώς και την ανάπτυξη και επισκευή των ιστών. Είναι, επίσης, σημαντικό για τη λειτουργία των αδένων του θύλακα της τρίχας που εκκρίνουν έλαιο. Η έλλειψη ψευδαργύρου μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη τριχόπτωση. Ο ψευδάργυρος βρίσκεται στα πουλερικά, στο κρέας, στα θαλασσινά, στα αυγά, στο γάλα, σε ξηρούς καρπούς, σε σπόρους, σε όσπρια και δημητριακά ολικής αλέσεως. Υπερβολικές ποσότητες ψευδαργύρου μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια των μαλλιών, έτσι είναι καλύτερο να ληφθεί αρκετός ψευδαργύρος από τις τροφές, παρά υπερδοσολογία με τα συμπληρώματα.

Πρωτεΐνη

Τα άτομα που δε λαμβάνουν αρκετή πρωτεΐνη έχουν ξηρά και εύθραυστα μαλλιά. Η πρωτεΐνη βρίσκεται σε πολλές τροφές όπως κρέας, πουλερικά, θαλασσινά, γαλακτοκομικά τρόφιμα, σόγια, φασόλια, σπόροι και ξηροί καρποί. Μικρές ποσότητες επίσης βρίσκονται σε λαχανικά και πολλά προϊόντα ολικής αλέσεως.

Από το Δρ. Λάμπρο Β. Μελίστα, επιστημονικό συνεργάτη nadiatrofis.gr