

Ψαλίδα στα μαλλιά: Ποια διατροφική έλλειψη φανερώνει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[fe67597bf148184d61d8a38059a2ee2f_L](#)

Η ψαλίδα είναι ίσως το πιο συχνό πρόβλημα που ταλαιπωρεί τις γυναίκες με μακριά μαλλιά.

Όπως και το δέρμα ή τα νύχια μας, έτσι και τα μαλλιά μας είναι ένας «καθρέφτης» της διατροφής μας. Εάν λείπουν από τον οργανισμό πολύτιμες βιταμίνες και μέταλλα, τα μαλλιά γίνονται άτονα και σπάνε.

Η τρίχα χρειάζεται να λαμβάνει σταθερά σημαντική ποσότητα πρωτεϊνών, γλυκόζη και μεταλλικά στοιχεία για να μεγαλώσει και να παραμείνει υγιής. Συχνά, μια διατροφική έλλειψη αντανακλάται πρώτα στα μαλλιά παρά οπουδήποτε αλλού. Πού υπάρχει λοιπόν «κενό» στη διατροφή μας εάν τα μαλλιά φθείρονται και σπάνε στις άκρες;

Η ψαλίδα οφείλεται συχνά στην έλλειψη βιταμίνης C.

Η βιταμίνη C θωρακίζει την τρίχα ενάντια στις βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες και είναι απαραίτητη για την παραγωγή σμήγματος και κολλαγόνου. Έτσι, τα ξηρά μαλλιά και η ψαλίδα αποτελούν ενδείξεις ότι λείπει από τον οργανισμό βιταμίνη C.

Η κόκκινη πιπεριά, το πορτοκάλι, η φράουλα, η τομάτα και το μπρόκολο περιέχουν σημαντική ποσότητα βιταμίνης C.

Πηγή: onmed.gr