



Ученые назвали продукты, нужные каждому, если выпадают волосы. Чтобы спасти волосы, необходимо порой только правильно питаться!

По данным трихологов, уже к 20 годам 1 из 5 мужчин начинает терять волосы, выпадение волос женщин также не обходит стороной. Винить чаще всего приходится генетику, но не менее важны и привычки в питании. Питание может лечить выпадение волос, а может и ускорить потерю шевелюры. Что же нужно есть для спасения роскошной гривы?

Самым необходимым веществом для функционирования волосяных луковиц ученые считают Омега-3 жирные кислоты. Чтобы получить кислоты в достаточном количестве, надо включить в рацион тунец и лосось, самые богатые источники Омега-3. Включите в диету капусту и грецкие орехи, в них жирные кислоты тоже есть. Омега-3 кислоты – питание для волосяных луковиц, для кожи головы. Новые волосы будут расти более сильными, а кожный жир сделает уже имеющиеся волосы более мягкими, эластичными. Волосяные луковицы станут сильнее, волосы будут выпадать и ломаться реже.

Рост и восстановление шевелюры требует редкого элемента цинка. А еще приятное свойство его – в регулировке гормонального фона. В организме контролируется синтез тестостерона, гормона, часто вызывающего потерю волос при чрезмерном синтезе. Благодаря цинку сальные железы станут работать правильно. Добыть редкий элемент можно из печени, говядины и телятины, особенно жареной. Больше всего цинка в устрицах, в горохе сорта нут, и даже в зародышах пшеницы – начинайте есть все это.

Лечить выпадение волос советуют трихологи при поддержании диеты. В ней важную роль играет белковая пища. Это яйца и орехи, бобовые типа гороха, фасоли, йогурты. Курица, особенно куриная грудка и молочные продукты являются источником

легкоусвояемого белка.

Чтобы стимулировать кровообращение и рост волос, надо есть продукты с содержанием железа. Это красное мясо и желток яйца, устрицы и прочие моллюски, цельнозерновые продукты.

Недавние исследования установили связь выпадения волос с нехваткой в организме еще одного элемента – магния, и характерно это для представителей обоих полов. Справиться с дефицитом можно, если есть больше миндаля или кешью, палтуса, чечевицы, даже шпината.

Волосы – отражение внутреннего состояния человека. Так что без правильной диеты любое лечение выпадения волос неэффективно.