



Διατροφή και Τριχόπτωση

Μπορεί η διατροφή να επηρεάσει τον αριθμό των τριχών στο κεφάλι μας;
Ναι μπορεί.

Η απώλεια μαλλιών αποτελεί μεγάλο πρόβλημα σε άντρες αλλά και σε γυναίκες. Οι παράγοντες που επηρεάζουν την τριχόπτωση είναι πολλοί. Η κληρονομικότητα είναι ένας εξ' αυτών, ενώ η λήψη φαρμάκων, διάφορες ορμονικές διαταραχές, το καθημερινό άγχος, η ηλικία και κάποιες ασθένειες συμπληρώνουν τους πιο γνωστούς αιτιολογικούς παράγοντες της τριχόπτωσης. Μελέτες όμως αποδεικνύουν ότι η τριχόπτωση και η ποιότητα της διατροφής μας είναι άρρηκτα συνδεδεμένες, εξάλλου είναι αποδεδειγμένο ότι άτομα που δεν τρέφονται επαρκώς με κάποια θρεπτικά συστατικά τείνουν να χάνουν γρηγορότερα τα μαλλιά τους.

Σε μια γενική θεώρηση, η υποθρεψία και η γρήγορη απώλεια βάρους είναι δύο καταστάσεις, όπου λόγω ανεπαρκούς πρόσληψης βιταμινών και ιχνοστοιχείων η υγεία των μαλλιών κινδυνεύει άμεσα. Επιπλέον, η χρόνια μειωμένη πρόσληψη νερού συνδέεται με κακή υγεία των μαλλιών και με αυξημένο κίνδυνο τριχόπτωσης.

Πιο συγκεκριμένα, τα πιο σημαντικά θρεπτικά συστατικά για την υγεία των μαλλιών είναι οι βιταμίνες Α, C και Ε, ο χαλκός και ο ψευδάργυρος, ο σίδηρος και το φυλλικό οξύ.

Η βιταμίνη Α είναι πολύ σημαντική για την καλή υγεία του επιθηλίου της τρίχας, ενώ έλλειψη της καθιστά τα μαλλιά εύθραυστα και αδύναμα. Βρίσκεται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης και κυρίως στο συκώτι και σε διάφορα είδη ψαριών. Διάφορα λαχανικά και φρούτα είναι επίσης καλές πηγές της βιταμίνης Α, όπως το καρότο, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα κολοκύθια, τα βερίκοκα και τα ροδάκινα.

Η βιταμίνη C είναι απαραίτητη για τη σύνθεση του κολλαγόνου και επιπρόσθετα προλαμβάνει την πρόωγη γήρανση της τρίχας λόγω της γνωστής αντιοξειδωτικής της δράσης. Φρούτα (κυρίως εσπεριδοειδή) και λαχανικά (σέλινο, πιπεριές, καρότο) αποτελούν πολύ καλή πηγή της βιταμίνης C.

Η βιταμίνη Ε με την αντιοξειδωτική δράση που διαθέτει, προλαμβάνει τη γήρανση των τριχών εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες. Τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη Ε είναι τα φυτικά έλαια, οι ξηροί καρποί, τα αυγά και κάποια σιτηρά.

Ο χαλκός και ο ψευδάργυρος είναι πολύ σημαντικά ιχνοστοιχεία για την υγεία των μαλλιών και τη σωστή ανακύκλωση των τριχών καθώς συμμετέχουν σε διαδικασίες πρωτεϊνοσύνθεσης. Τροφές πλούσιες σε ψευδάργυρο είναι τα θαλασσινά και τα μανιτάρια. Μελέτες δείχνουν ότι σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού που πολλές φορές φτάνει και το 50% δεν προσλαμβάνει την ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα ψευδαργύρου καθώς οι πηγές του είναι σχετικά περιορισμένες, και συνεπώς



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ • ΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ

www.diet-antinou.gr

Αγίας Σοφίας 17 - Τηλ. 2310 220 263 - Κινητό: 6977 653 425 - E-mail: antinoumaria@gmail.com

συμπλήρωμα διατροφής ψευδαργύρου προτείνεται ιδιαίτερα σε άτομα τα οποία δεν καταναλώνουν συχνά θαλασσινά. Ο χαλκός βρίσκεται σε αρκετά όσπρια (κυρίως φασόλια), σε ξηρούς καρπούς και σε ικανοποιητικές ποσότητες στη μαύρη σοκολάτα.

Ο σίδηρος είναι στοιχείο ζωτικής σημασίας για την καλή υγεία των μαλλιών, εξ' άλλου γνωστό σύμπτωμα της έλλειψης σιδήρου σε ενήλικες είναι η τριχόπτωση. Άτομα ευάλωτα σε εμφάνιση έλλειψης σιδήρου είναι αυτά που εφαρμόζουν εξαντλητικό πρόγραμμα δίαιτας και γυναίκες κατά την έμμηνο ρύση. Διαιτητικές πηγές σιδήρου είναι το συκώτι και το κόκκινο κρέας και δευτερευόντως το σπανάκι και οι φακές.

Το φυλλικό οξύ είναι βιταμίνη του συμπλέγματος Β που κατέχει πρωταρχικό ρόλο στην αναπαραγωγή των κυττάρων συμπεριλαμβανομένων και αυτών των τριχών. Τροφές πλούσιες σε φυλλικό οξύ είναι το συκώτι, το κόκκινο κρέας, τα όσπρια, το λάχανο και το μαρούλι.