

## Диета для волос

Люди связывают блестящие волосы и сияющую кожу с генами или с особым уходом за телом, но недооценивают важность питания. Здоровая диета содержит питательные вещества, которые напрямую влияют на внешний вид и самочувствие.

Основное правило: рацион должен быть здоровым и разнообразным. Избыточное потребление сладостей, острой, жирной, жареной пищи может сказаться на состоянии волос. Также будьте осторожнее с жесткими диетами и голодовками. А при отказе от каких-либо продуктов, например, мяса, не забывайте компенсировать их другой пищей, которая содержит необходимые организму вещества.

### Какие продукты полезны для волос?

1. **Мясо птицы.** Мясо птицы — основа правильного рациона. Оно нежирное, не нагружает организм, содержит много белка, который является строительным материалом для волос. Лучше всего готовить его на пару, отваривать или запекать в фольге в духовке, можно делать салаты или супы. Полезно сочетать птицу с овощами.
2. **Говяжья печень.** Также в нем содержится лизин — эта аминокислота способствует образованию коллагена, без которого волосы не могут быть здоровы. Благодаря лизину локоны становятся более прочными, эластичными, блестящими. Корни становятся более крепкими, устойчивыми к выпадению, сокращается риск алопеции, волосы растут быстрее, выглядят более здоровыми, снижается вероятность появления перхоти. Когда решите приготовить печень, выбирайте охлажденный, а не замороженный продукт, и не пережаривайте его.
3. **Куриные яйца.** Это также важный источник белка, а еще в них содержится биотин, который ускоряет рост новых волос, придает им блеск, укрепляет, защищает от ломкости, перхоти. Именно поэтому биотин часто включают в состав косметики: от шампуней до лосьонов.
4. **Жирные сорта рыбы.** В красной рыбе много витаминов (особенно D и группы B), омега-3 жирных кислот, белка, которые хорошо влияют на рост и густоту волос, помогают при алопеции, дарят локонам блеск и эластичность. Также рыба полезна для кожи головы: снимает зуд, шелушение, борется с сухостью.
5. **Зелень.** В шпинате, укропе, петрушке, кинзе много витаминов, железа, фолиевой кислоты, которые важны для работы кровеносной системы, а значит, фолликулы будут получать нужный им кислород и питание.
6. **Орехи.** Они улучшают процессы кровообращения во всем организме, поэтому укрепляют волосяные луковицы. Также в них есть медь — она отвечает за насыщенный цвет и здоровый блеск.

7. **Вода.** Обезвоживание — одна из причин сухости волос. Пейте порядка 35 мл воды на килограмм веса, а если много потеете (занимаетесь спортом или вам жарко), то увеличьте это значение до 45 мл. При обезвоживании локоны ломаются, секутся, появляется перхоть, кожа головы зудит.

### **Какие продукты питания необходимо исключить?**

Можно есть полезные продукты, но вы не увидите результат, если в вашем рационе будут вредные блюда. Поэтому от некоторых из них придется отказаться. В их числе:

1. **Алкоголь.** После приема алкоголя почки начинают работать активнее, чтобы вывести его из организма, что приводит к обезвоживанию. А еще алкоголь сужает сосуды, что плохо влияет на кровообращение в коже головы. В итоге фолликулы начинают испытывать дефицит питания.
2. **Сахар.** Содержащиеся в нем вещества снижают количество витаминов С и В7 в организме, замедляют обмен веществ. Локоны получают меньше микроэлементов, увеличивается риск алопеции.
3. **Полуфабрикаты и консервы.** В их составе много нитритов, консервантов, вредных для организма веществ. Не стоит увлекаться ими.
4. **Фастфуд.** Фастфуд не содержит витаминов. В итоге человек наполняет желудок, но не получает необходимые ему для здоровья вещества. К тому же соусы, которых много в фастфуде, могут стать причиной ожирения, то есть замедленного обмена веществ.
5. **Соль.** Она приводит к обезвоживанию, не дает мелким кровеносным сосудам доставлять питание к волосяным корням. Полностью отказаться от соли нельзя, но можно сократить ее потребление, а еще подсаливать пищу уже во время еды, а не при приготовлении.
6. **Газировка.** Большое количество сахара, консервантов, красителей вредит здоровью. Плюс в сладких напитках есть вещество, сокращающее содержание коллагена, а без него волосы не могут быть здоровыми.

**Будьте здоровы!**

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.