

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.