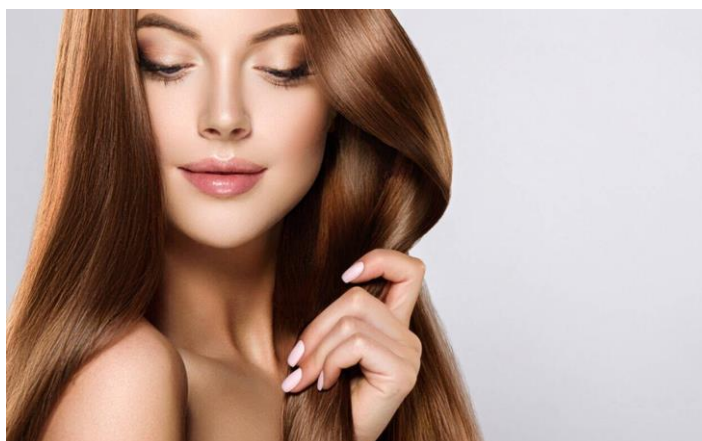


## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΓΕΡΑ & ΔΥΝΑΤΑ ΜΑΛΛΙΑ!

Το ξέρατε ότι τα μαλλιά είναι από τα κυριότερα σημεία της εμφάνισής μας όπου εκδηλώνεται η καλή ή η κακή διατροφή; Η ισορροπημένη διατροφή αποτελεί βασική προϋπόθεση για την σωστή ανάπτυξη όλων των ιστών του ανθρώπινου οργανισμού- ανάμεσα τους και του τριχωτού της κεφαλής. Δεδομένου όμως ότι συχνά παραμελείται λόγω των έντονων ρυθμών της καθημερινότητας δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι η τριχόπτωση εμφανίζεται όλο και πιο συχνά σήμερα - ακόμα και σε νεαρές ηλικίες. Έχει υπολογιστεί ότι 1 στις 3 γυναίκες και το 80% των ανδρών παρουσιάζει κάποια μορφή αλωπεκίας.

Η τριχόπτωση εμφανίζεται όταν διαταράσσεται η ισορροπία του τριχωτού της κεφαλής. Κατά μέσο όρο στο κεφάλι υπάρχουν 200.000 τρίχες. Καθημερινά χάνονται από 80 έως 100 τρίχες - κάτι που θεωρείται φυσιολογικό. Όταν όμως οι τρίχες που χάνονται είναι σημαντικά περισσότερες από τις νέες τρίχες τότε μιλάμε για τριχόπτωση.



Μία από τις πιο συνηθισμένες αιτίες είναι η κακή διατροφή. Τρανταχτό παράδειγμα αποτελούν οι εξαντλητικές δίαιτες που δεν είναι σχεδιασμένες από τον αρμόδιο πτυχιούχο διαιτολόγο-διατροφολόγο και συνήθως είναι ελλιπείς σε θρεπτικά συστατικά. Το αποτέλεσμα (όσον αφορά την εμφάνιση) είναι νύχια που σπάνε εύκολα, δέρμα θαμπό και μαλλιά που πέφτουν... Επομένως μία διατροφή πλήρης σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία είναι απαραίτητη για την υγιή ανάπτυξη των μαλλιών.

Ακολουθώς αναφέρονται τα κυριότερα θρεπτικά συστατικά που είναι αναγκαία για λαμπερά και υγιή μαλλιά. Λάβετε υπόψη ότι κάποια από αυτά δρουν ευεργετικά καθώς ενισχύουν τη θρέψη της τρίχας -όπως η βιταμίνη B12, ο σίδηρος, το φυλλικό οξύ- ενώ κάποια άλλα συμβάλλουν στην παραγωγή των δομικών συστατικών της τρίχας (κερατίνη, κολλαγόνο)- όπως είναι το νερό, οι πρωτεΐνες, ο χαλκός, ο ψευδάργυρος και η βιταμίνη C.

**METABOLIZEIN**

**Επιστημονικό Διαιτολογικό Κέντρο**

**T. 2104633433**

**Νερό:** Τα μαλλιά περιέχουν νερό σε ποσοστό 25%. Η μη επαρκής κατανάλωση του κατά τη διάρκεια της ημέρας οδηγεί σε ξηρά και αφυδατωμένα μαλλιά. Οπότε μην ξεχνάτε να καταναλώνετε 6-8 ποτήρια καθημερινά.



**Πρωτεΐνες:** Οι πρωτεΐνες αποτελούν τη βάση για τη σύνθεση της κερατίνης και του κολλαγόνου. Επαρκής πρόσληψη πρωτεϊνών σημαίνει γερά και δυνατά μαλλιά. Το κρέας, τα ψάρια, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά είναι τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη

**Βιταμίνη B12- Σίδηρος-Φυλλικό οξύ:** Και τα 3 αυτά συστατικά ενισχύουν τη θρέψη της τρίχας καθώς συμβάλλουν στη μεταφορά αίματος και οξυγόνου. Το πιο σημαντικό ρόλο κατέχει ο σίδηρος. Μην ξεχνάτε ότι μία από τις κυριότερες ενδείξεις έλλειψης σιδήρου είναι τα λεπτά και αδύναμα μαλλιά! Οπότε φροντίστε να έχετε επαρκή κατανάλωση συκωτιού και κόκκινου κρέατος (σίδηρος, βιταμίνη B12). Καλές πηγές φυλλικού οξέος είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα δημητριακά ολικής αλέσεως.

**Βιταμίνη C:** Συμβάλλει στην παραγωγή κολλαγόνου, ενισχύοντας τον θύλακα της τρίχας. Η βιταμίνη C βρίσκεται στα εσπεριδοειδή, τις πιπεριές, τις ντομάτες και τις μπανάνες.



**Χαλκός και Ψευδάργυρος:** Παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των τριχών διότι αποτελούν βασικά στοιχεία για τη σύνθεση της κερατίνης και του κολλαγόνου. Ο χαλκός βρίσκεται στο συκώτι και στους ξηρούς καρπούς (κυρίως στα φυστίκια) ενώ ο ψευδάργυρος στα μανιτάρια, στα προϊόντα σόγιας και στα θαλασσινά.

Συνοπτικά για την καλή ανάπτυξη των μαλλιών χρειάζεται μια διατροφή που να περιλαμβάνει:

- επαρκή πρόσληψη **πρωτεϊνικών τροφών**
- επαρκή κατανάλωση **φρούτων και λαχανικών** (τουλάχιστον 5 μερίδες ημερησίως),
- επαρκή πρόσληψη **νερού** (6-8 ποτήρια καθημερινά)

Κλείνοντας αξίζει να τονίσουμε βέβαια ότι η διατροφή είναι μόνο ένας από τους πολλούς παράγοντες που επηρεάζουν τα μαλλιά. Αν υπάρχει κάποιο άλλο πρόβλημα (πχ ορμονολογικό ή δερματολογικό) θα χρειαστεί παράλληλα και κάποια εξειδικευμένη θεραπεία για να αντιμετωπιστεί επιτυχώς η τριχόπτωση.