



Питание для здоровья волос – полезные и опасные продукты, рекомендации

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Волосы – это роговые производные кожи человека. Они выполняют защитную и эстетическую функцию. Волосы предохраняют голову человека от **переохлаждения** и механических повреждений. Кроме того, здоровые, красивые и ухоженные, они делают человека более привлекательным в общении с другими людьми. Волосы живут от 2 до 4 лет, вырастают на 12 см. в год и до 8 м. в течение всей жизни. Их общая численность на голове составляет от 90 до 150 тыс.

Ключевые слова: волосы, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Чтобы волосы всегда оставались здоровыми и сильными, необходимо обеспечить им полноценное питание, с достаточным количеством белка, полезных жиров, неочищенных углеводов и витаминов, микроэлементов, а также аминокислот.

- **Белки.** [1] Предпочтение лучше отдать нежирным сортам мяса, рыбе, яйцам, **орехам**.
- **Полезные жиры.** [2] Необходимо употреблять продукты, богатые **ненасыщенными жирными кислотами**. Например, жирная **рыба**, любые нежареные растительные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное, льняное), орехи, семечки.
- **Неочищенные углеводы.** [3] Содержатся в овощах и фруктах, в продуктах, приготовленных из муки второго сорта, отрубей. Очень полезны хлебцы, проросшие зерна пшеницы.

Витамины, необходимые для волос:

- **Витамины группы В.** Способствуют быстрому росту волос, делают их сильными и густыми, уменьшают жирность, придают эластичность и блеск (крупы, зерновые, орехи, **яйца**, пивные **дрожжи**). [4]
- **Витамин Е.** Питает волосяные луковицы, оздоравливает волосы, защищает от ультрафиолетовых лучей, восстанавливает кровообращение кожи головы (орехи, семечки, растительные масла, зеленые листовые овощи, яйца). [5]

- **Витамин А.** Улучшает структуру волос, делает их мягкими и шелковистыми. Особую пользу принесет сухим и посеченным волосам (**печень**, яйца, масло сливочное, творог. Хорошие источники каротина: морковь, **облепиха** и **абрикосы**). [6]
- **Витамин С** – активизирует кровообращение, ускоряет рост волос, способствует усвоению железа (цитрусовые, японская айва, **шиповник**, **облепиха**, смородина, **киви**). [7]

Микроэлементы:

- **Магний** – придает эластичность волосам. Содержится в свежей зелени, орехах, **кураге**. [8]
- **Кремний** – делает волосы сильными и прочными (**огурцы**, кабачки, корнеплоды); [9]
- **Цинк** – препятствует появлению седины и выпадению волос (**чеснок**, лук, капуста); [10]
- **Селен** – защищает от ультрафиолетового излучения и других вредных воздействий (мясо, **молоко**, ржаной хлеб); [11]
- **Фосфор** – обеспечивает волосам насыщенный цвет и эластичность (рыба, **фасоль**); [12]
- **Кальций** – необходим для строения волос (**молочные продукты**, зелень, овощи темно-зеленого цвета.) [13]
- **Железо** – укрепляет волосы, предотвращает раннюю седину (**печень**, **гречка**, гранат); [14]
- **Сера** – обеспечивает силу и блеск (рыба, печень, чеснок, бобовые); [15]
- **Йод** – придает волосам здоровый вид, участвует в обменных процессах (морепродукты, **хурма**, шампиньоны); [16]
- **Медь** – защищает волосы от преждевременного старения (гречневая, овсяная, перловая крупа, абрикосы, **тыква**); [17]
- **Аминокислота тирозин** также необходима для волос, предохраняя их от ранней седины.

Топ 10. Самые полезные продукты для волос

1. **Рыба и морепродукты** – богаты **фосфором**, цинком, йодом и полезными жирами.
2. **Зелень** и листовые овощи содержат много кальция, магния, **железа**, витаминов С, А.
3. Орехи и семена – ценнейший источник витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот, содержат **цинк**, селен.
4. Зерновые (проросшее зерно, крупы, хлебцы, отруби) – основной источник **витаминов группы В**
5. **Птица** – содержит легкий для усвоения белок, без которого волосы становятся тусклыми и бесцветными. Кроме того, мясо птицы богато железом, необходимым для организма.
6. **Яйца** – источник белка. К тому же, содержат незаменимые для организма витамины группы В.
7. **Растительные масла** содержат полиненасыщенные кислоты и витамины **А, D, Е**.
8. Овощи (**морковь** [18], **свекла** [19]) – богаты витаминами группы В, витамином А, а также магнием и **калием**.
9. **Молочные продукты** – источники органического кальция, ответственного за рост и укрепление волос.
10. Бобовые – богаты железом, цинком и биотином, ответственным за крепость волос.

Народные средства для лечения волос

Для того чтобы волосы были здоровыми, в некоторых случаях только коррекции питания недостаточно. В этом случае помогут натуральные лечебные средства.

Для активного роста и красоты волос доктор Уокер советует принимать ежедневно в течение месяца по 0,5 литра сока из **моркови** [20], салата латука и люцерны.

Способ приготовления: смешать 9 частей свежеежатого морковного сока с четырьмя частями сока из латука и добавить в этот коктейль 3 части сока люцерны.

Если сделать такой состав не удастся – не беда! Его можно заменить более простым коктейлем. Морковно-огуречный сок поможет вернуть волосам их силу и блеск, и ускорит рост. Сок принимается в пропорции 1:1.

При сильном выпадении волос травовед Рим Ахметов советует воспользоваться таким рецептом: 2 стакана овса залить 6 стаканами кипящего молока. Прокипятить 2 минуты на медленном огне и остудить. Принимать 3 раза в день по 1 стакану на протяжении месяца. Через месяц курс повторить.

Продукты, вредные для волос

- Сахар – в больших количествах действует в крови человека как токсическое вещество, которое выделяется через кожу (в том числе через волосистую часть головы), и делает ее жирной.
- Соль, употребляемая в больших количествах, препятствует усвоению витаминов.
- Газированные напитки содержат большое количество вредных ингредиентов и пустых углеводов.
- Полуфабрикаты и фастфуд. В этих продуктах почти не остается витаминов и микроэлементов, полезных для организма человека, а соответственно и для волос.
- Продукты, содержащие **кофеин** (кофе, чай, шоколад). Препятствует усвоению таких важных для волос витаминов, как В и С, а также цинка и калия.
- Жирные молочные продукты. Могут вызвать **аллергию** и зуд кожи головы.

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
2. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
3. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
5. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). 10.59316/.vi6.33
6. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5

7. Елисеева, Т., & МIRONENKO, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
8. МIRONENKO, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
9. Елисеева, Т. (2022). Кремний (Si)—значение для организма и здоровья+ 20 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 39-46. DOI: 10.59316/.vi20.175
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
11. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
12. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
13. МIRONENKO, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
14. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
15. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Сера (S)—значение для организма и здоровья+ 20 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 80-87. DOI: 10.59316/.vi19.164
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
17. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Медь (Cu)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
18. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
19. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
20. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морковный сок—8 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 03.07.2020

Nutrition for healthy hair - useful and dangerous products, recommendations

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Abstract: Hair is a horny derivative of human skin. They have a protective and aesthetic function. Hair protects the human head from hypothermia and mechanical damage. In addition, healthy, beautiful and well-groomed, they make a person more attractive in communication with other people. Hair lives from 2 to 4 years, grows 12 cm. per year and up to 8 m. throughout life. Their total number on the head is from 90 to 150 thousand. To ensure that hair always remains healthy and strong, it is necessary to provide them with a complete diet, with a sufficient amount of protein, healthy fats, crude carbohydrates and vitamins, trace elements, as well as amino acids.