



Харчування для здоров'я волосся – корисні та небезпечні продукти, рекомендації

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат Волосся – це рогові похідні шкіри людини. Вони виконують захисну та естетичну функцію. Волосся оберігає голову людини від **переохолодження** та механічних пошкоджень. Крім того, здорові, красиві та доглянуті, вони роблять людину більш привабливою у спілкуванні з іншими людьми. Волосся живе від 2 до 4 років, виростає на 12 см. на рік і до 8 м. протягом усього життя. Їхня загальна чисельність на голові становить від 90 до 150 тис.

Ключові слова: волосся, опис, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації, народні засоби

Щоб волосся завжди залишалося здоровим і сильним, необхідно забезпечити їм повноцінне харчування, з достатньою кількістю білка, корисних жирів, неочищених вуглеводів і вітамінів, мікроелементів, а також амінокислот.

- **Білки** . [1] Перевагу краще віддати нежирним сортам м'яса, риби, яйцям, **горіхам** .
- **Корисні жири** . [2] Необхідно вживати продукти, багаті на **ненасичені жирні кислоти** . Наприклад, жирна **риба** , будь-які несмажені рослинні олії (**оливкова** , **кукурудзяна** , **соняшникова** , **ляна**), горіхи, насіння.
- **Неочищені вуглеводи** . [3] Утримуватися в овочах та фруктах, у продуктах, приготованих з борошна другого сорту, висівок. Дуже корисні хлібці, що проросли зерна пшениці.

Вітаміни, необхідні для волосся:

- **Вітаміни** групи В. Сприяють швидкому зростанню волосся, роблять його сильним і густим, зменшують жирність, надають еластичність і блиск (крупя, зернові, горіхи, **яйця** , пивні **дріжджі**). [4]
- **Вітамін Е** . Живить волоссяні цибулини, оздоровлює волосся, захищає від ультрафіолетових променів, відновлює кровообіг шкіри голови (горіхи, насіння, рослинні олії, зелені листові овочі, яйця). [5]

- **Вітамін А** . Покращує структуру волосся, робить його м'яким і шовковистим. Особливу користь принесе сухому та посіченому волоссю (**печінка** , яйця, масло вершкове, сир. Хороші джерела каротину: морква, **обліпиха** та **абрикоси**). [6]
- **Вітамін С** – активізує кровообіг, прискорює ріст волосся, сприяє засвоєнню заліза (цитрусові, японська айва, **шипшина** , **обліпиха** , смородина, **ківі**). [7]

Мікроелементи:

- **Магній** – надає еластичність волоссю. Міститься у свіжій зелені, горіхах, **куразі** . [8]
- **Кремній** - робить волосся сильним і міцним (**огірки** , кабачки, коренеплоди); [9]
- **Цинк** – перешкоджає появі сивини та випадання волосся (**часник** , цибуля, капуста); [10]
- **Селен** – захищає від ультрафіолетового випромінювання та інших шкідливих впливів (м'ясо, **молоко** , житній хліб); [11]
- **Фосфор** – забезпечує волоссю насичений колір та еластичність (риба, **квасоля**); [12]
- **Кальцій** – необхідний будови волосся (**молочні продукти** , зелень, овочі темно-зеленого цвета.) [13]
- **Залізо** – зміцнює волосся, запобігає ранній сивині (печінка, **гречка** , гранат); [14]
- **Сірка** – забезпечує силу та блиск (риба, печінка, часник, бобові); [15]
- **Йод** – надає волоссю здорового вигляду, бере участь в обмінних процесах (морепродукти, **хурма** , печериці); [16]
- **Мідь** - захищає волосся від передчасного старіння (гречана, вівсяна, перлова крупа, абрикоси, **гарбуз**); [17]
- **Амінокислота тирозин** також необхідна для волосся, оберігаючи його від ранньої сивини.

Топ 10. Найкорисніші продукти для волосся

1. **Риба і морепродукти** – багаті на **фосфор** , цинк, йод і корисні жири.
2. **Зелень** та листові овочі містять багато кальцію, магнію, **заліза** , вітамінів С, А.
3. Горіхи та насіння – найцінніше джерело вітаміну Е та поліненасичених жирних кислот, містять **цинк** , селен.
4. Зернові (проросле зерно, крупи, хлібці, висівки) – основне джерело **вітамінів групи В**
5. **Птах** – містить легкий для засвоєння білок, без якого волосся стає тьмяним і безбарвним. Крім того, м'ясо птиці багате на залізо, необхідне для організму.
6. **Яйця** – джерело білка. До того ж містять незамінні для організму вітаміни групи В.
7. **Рослинні олії містять** поліненасичені кислоти та вітаміни **А , D , Е**.
8. Овочі (**морква** [18] , **буряк** [19]) - багаті вітамінами групи В, вітаміном А, а також магнієм і **калієм** .
9. **Молочні продукти** – джерела органічного кальцію, відповідального за зростання та зміцнення волосся.
10. Бобові - багаті на залізо, цинк і біотин, відповідальний за міцність волосся.

Народні засоби для лікування волосся

Для того щоб волосся було здоровим, в деяких випадках тільки корекції харчування недостатньо. У цьому випадку допоможуть натуральні ліки.

Для активного росту та краси волосся доктор Вокер радить приймати щодня протягом місяця по 0,5 літра соку з **моркви** [20] , салату латук та люцерни.

Спосіб приготування: змішати 9 частин свіжого морквяного соку з чотирма частинами соку з латуку і додати в цей коктейль 3 частини соку люцерни.

Якщо зробити такий склад не вдається – не біда! Його можна замінити більш простим коктейлем. Морквяно- **огірковий** сік допоможе повернути волосся їх силу і блиск, і прискорить ріст. Сік приймається у пропорції 1:1.

При сильному випаданні волосся травознавець Рим Ахметов радить скористатися таким рецептом: 2 склянки вівса залити 6 склянками киплячого молока. Прокип'ятити 2 хвилини на повільному вогні та остудити. Приймати 3 рази на день по 1 склянці протягом місяця. За місяць курс повторити.

Продукти, шкідливі для волосся

- Цукор – у великих кількостях діє у крові людини як токсична речовина, яка виділяється через шкіру (у тому числі через волосисту частину голови), і робить її жирною.
- **Сіль** , що вживається у великих кількостях, перешкоджає засвоєнню вітамінів.
- Газовані напої містять велику кількість шкідливих інгредієнтів та порожніх вуглеводів.
- Напівфабрикати та фастфуд. У цих продуктах майже не залишається вітамінів та мікроелементів, корисних для організму людини, а відповідно і для волосся.
- Продукти, що містять **кофеїн** (**кави** , чай, шоколад). Перешкоджає засвоєнню таких важливих для волосся вітамінів, як В і С, а також цинку та калію.
- Жирні молочні продукти. Можуть викликати **алергію** та **свербіж** шкіри голови.

Література

1. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
2. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI : 10.59316/j.edpl.2018.7.7
3. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI : 10.59316/j.edpl.2018.7.8
4. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/vi8.45
5. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6). 10.59316/vi6.33
6. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
7. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/vi4.19
8. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (14), 60-71. DOI: 10.59316/vi14.91

9. Єлісєєва, Т. (2022). Кремній (Si) – значення для організму та здоров'я+ 20 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 39-46. DOI: 10.59316/.vi20.175
10. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
11. Єлісєєва, Т. (2022). Селен (Se) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
12. Єлісєєва, Т. (2022). Фосфор (P) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
13. МIRONENKO, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
14. Єлісєєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
15. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Сірка (S) – значення для організму та здоров'я+ 20 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 80-87. DOI: 10.59316/.vi19.164
16. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Йод (I) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
17. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Мідь (Cu) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
18. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI : 10.59316/.vi6.31
19. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
20. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морквяний сік-8 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Отримано 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.