

## Названі найкращі продукти від випадання волосся

Автор: Олена ДМИТЕРКО  
31.08.2013 05:32 -

---



Близько 20% чоловіків починають втрачати волосся ще у 20-річному віці, стверджують трихологи. А тим часом іноді, щоб запобігти облисінню, досить внести невеликі зміни в звичне харчування.

Волосся, як і будь-який інший людський орган, потребує поживних речовин, і щоб воно було сильним, важливо одержувати достатню кількість потрібних поживних речовин. Перш за все, здоров'я волосся забезпечують Омега-3 жирні кислоти, які живлять волоссяні фолікули, підтримують здоров'я шкіри голови і запобігають ламкості локонів.

Продукти, які містять їх у великій кількості – це волоські горіхи, лосось, авокадо, [тунець](#), рослинні масла.

Ще один найважливіший елемент для відновлення волосся - цинк. У чоловіків цинк контролює синтез гормону тестостерона в організмі і рівень секреції сальних залоз на шкірі голови.

Продукти, насичені цинком – це горох нут, зародки пшениці, устриці, яловичина, [теляти на, печінка](#)

Білок також протистоїть облисінню. Правильна білкова дієта - це грецький йогурт, яйця, арахіс, квасоля, горох, чечевиця, тофу, курка і індичка.

Активізує кровообіг, скорочуючи тим самим випадання волосся залізо. «Залізні» продукти - це темно-зелені листові овочі, цілісні зерна, боби, червоне м'ясо, яєчні жовтки, молюски, мідії, устриці.

Дефіцит магнію призводить до втрати волосся як у чоловіків, так і жінок. Продукти, які забезпечують організм магнієм - це мигдаль, шпинат, горіхи кеш'ю, чечевиця, коричневий рис, палтус.