



Rūpindamiesi savo kūnu pagalvojate ne tik apie fizinį aktyvumą, bet ir mitybą. Sveikas maistas turi įtakos ir plaukų būklei. Šiame straipsnyje aprašyti pagrindiniai mitybos elementai skatina plaukų augimą ir saugo juos nuo lūžinėjimo ir išsausėjimo. Jeigu susiduriate su šiomis problemomis, tai gali būti ženklas pakoreguoti savo mitybą.

Baltymai

Jūsų plaukai yra sudaryti iš sukietėjusio baltymo vadinamo keratinu, todėl baltymai turėtų sudaryti nemažą dalį jūsų kasdieniame racione. Baltymų trūkumas pasireiškia sulėtėjusiu plaukų augimu ir susilpnėjusia plauko struktūra. Maisto produktai, kuriuos turėtumėte įtraukti į valgiaraštį: neriebi mėsa (vištiena, kalakutiena), tunas, balandų sėklos, tofu, varškės sūris ir

mažo riebumo mocarela.

Biotinas

Vienas iš B grupės vitaminų biotinas, reaguodamas su ląstelių fermentais, padeda gaminti amino rūgštis, sudarančias jau minėtus baltymus. Biotino trūkumas gali būti plaukų slinkimo ir nuplikimo priežastimi. Įrodyta, kad lęšiai - biotino šaltinis - stimuliuoja plaukų augimą. Kiti maisto produktai, kuriuos turite įtraukti į mitybą: morkos, graikiniai riešutai, migdolai, žiediniai kopūstai.

Geležis

Plaukai deguonį gauna iš geležies, esančios raudonuosiuose kraujo kūneliuose. Net jeigu geležies lygis kraujyje pakankamas, yra tikimybė, jog jūsų feritino lygis žemas. Feritinas kaupia geležies atsargas kūne, todėl jo lygiui sumažėjus, gali pradėti slinkti plaukai. To galima išvengti valgant maistą, kuriame gausu geležies: austrės, moliuskai, neriebi jautiena, kiaušiniai, tunas, sojų pupelės, špinatai, tofu.

Omega-3 sočiosios rūgštys

Omega-3 randamas galvos odos ląstelių membranose ir natūraliuose galvos odos riebaluose, kurie išskiriami plaukų drėkinimui. Pakankamai gaunant šių sočiųjų rūgščių su maistu, išvengiama išsausėjusios galvos odos, skatinamas plaukų augimas, plaukai žvilga. Lašišos arba kitos riebios žuvies valgymas dukart per savaitę užtikrins pakankamą omega-3 kiekį. Jei žuvies nemėgstate, į mitybą įtraukite lino sėklų, graikinių riešutų, sojos pupelių ir rapsų aliejaus.

Vanduo, vitaminas C, B grupės vitaminai, cinkas

Plaukus būtina drėkinti ne tik išoriškai, bet ir iš vidaus, todėl gerkite pakankamai vandens.

Be jau minėtų medžiagų, plaukams reikalingi vitaminai C ir B, bei cinkas. Vitaminas C skatina geležies įsisavinimą, vitaminai B6 ir B12 gamina raudonuosius kraujo kūnelius, kurie išnešioja deguonį ir maistines medžiagas po kūno ląsteles, tarp jų ir plaukų. Cinkas stiprina plaukų folikulus ir sujungdamas baltymus, padeda išvengti plaukų slinkimo.

Iš vidaus stipriems ir sveikiems plaukams reikia užtikrinti ir tinkamą išorinę priežiūrą. Pasirinkite sau tinkamą šampūną ir kitas plaukų priežiūros priemones, kurias galite įsigyti internetu: <https://www.drogas.lt/plaukams/prieziura/sampunai/c/C101>

.