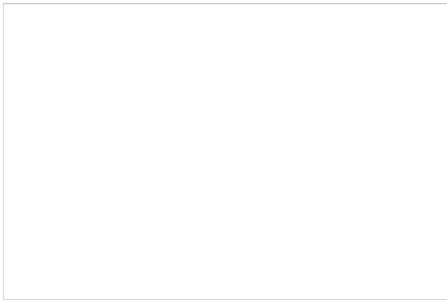


5 geriausi vitaminai plaukams- augimui ir stiprinimui



Daugelis žmonių sveikus žvilgančius plaukus vertina kaip sveikatos ar grožio ženklus. Kaip ir bet kuriai kitai kūno daliai, plaukams reikia įvairių maistinių medžiagų, kad jie būtų sveiki ir augtų. Iš tikrųjų daugelis maistinių medžiagų trūkumų yra susiję su plaukų slinkimu.

Nors tokie veiksniai kaip amžius, genetika ir hormonai taip pat veikia plaukų augimą, optimalus maistinių medžiagų suvartojimas yra pagrindinis dalykas sveikų plaukų link. Žemiau yra pateikiami 5 vitaminai ir 3 kitos maistinės medžiagos, kurios gali būti svarbios plaukų augimui.

1. Vitaminas A

Visoms ląstelėms augti reikalingas vitaminas A. Tai apima ir plaukus, greičiausiai augančius žmogaus kūno audinius. Vitaminas A taip pat padeda odos liaukoms gaminti riebią medžiagą, vadinamą sebumu. Sebumas drėkina galvos odą ir padeda išlaikyti plaukus sveikus. Dietos, kuriose trūksta vitamino A, gali sukelti keletą problemų, įskaitant plaukų slinkimą. Nors svarbu gauti pakankamai vitamino A, per didelis kiekis gali būti pavojingas. Tyrimai rodo, kad vitamino A perdozavimas taip pat gali prisidėti prie plaukų slinkimo.

Saldžiose bulvėse, morkose, moliūguose, špinatuose ir lapiniuose kopūstuose yra daug beta-karotino, kuris virsta vitaminu A. Vitamino A taip pat galima rasti gyvūninės kilmės produktuose, tokiuose kaip pienas, kiaušiniai ir jogurtas. Menkių kepenų aliejus yra ypač geras šaltinis. Vitamino A papildų taip pat galite rasti internete.

SVARBU:

Jūsų plaukams reikia vitamino A, kad jie liktų drėkinami ir augtų. Geri šaltiniai yra saldžiosios bulvės, morkos, špinatai, lapiniai kopūstai ir kai kurie gyvūniniai maisto produktai.

2. B-vitaminai

Vienas iš geriausiai žinomų vitaminų plaukams auginti yra B vitaminas, vadinamas biotinu. Tyrimai sieja biotino trūkumą su žmonių plaukų slinkimu. Nors biotinas yra naudojamas kaip alternatyvus plaukų slinkimo gydymas, geriausių rezultatų pasiekia tie, kuriems pradžioje gydymo jo trūksta. Tačiau trūkumas yra labai retas, nes natūraliai vitaminas B randamas įvairiuose maisto produktuose. Taip pat trūksta duomenų apie tai, ar biotinas yra veiksmingas sveikų žmonių plaukų augimui. Kiti B grupės vitaminai padeda sukurti raudonuosius kraujo kūnelius, kurie perneša deguonį ir maistines medžiagas į galvos odą ir plaukų folikulus. Šie procesai yra svarbūs plaukų augimui.

B grupės vitaminų galite gauti iš daugelio maisto produktų, įskaitant neskaldytus grūdus, migdolus, mėsą, žuvį, jūros gėrybes ir tamsius, lapinius žalumynus. Be to, gyvūniniai maisto produktai yra

vieninteliai geri vitamino B12 šaltiniai. Taigi, jei laikotės vegetariškos ar veganiškos dietos, apsvarstykite galimybę vartoti papildą. B-vitaminų papildų galite rasti internete.

SVARBU:

B grupės vitaminai padeda pernešti deguonį ir maistines medžiagas į galvos odą, o tai padeda augti plaukams. Neskaldyti grūdai, mėsa, jūros gėrybės ir tamsūs, lapiniai žalumynai yra geri B grupės vitaminų šaltiniai.

3. Vitaminas C

Laisvųjų radikalų daroma žala gali užkirsti kelią plaukų augimui. Vitaminas C yra galingas antioksidantas, padedantis apsaugoti nuo laisvųjų radikalų sukeliama oksidacinio streso. Be to, jūsų organizmui reikia vitamino C, kad būtų sukurtas baltymas, vadinamas kolagenu – svarbi plaukų struktūros dalis. Vitaminas C taip pat padeda jūsų kūnui absorbuoti (pasisavinti) geležį, mineralą, būtiną plaukų augimui.

Braškės, paprikos, gvajavos ir citrusiniai vaisiai yra geri vitamino C šaltiniai.

SVARBU:

Vitaminas C reikalingas kolagenui gaminti ir gali padėti išvengti plaukų senėjimo. Geri šaltiniai yra paprikos, citrusiniai vaisiai ir braškės.

4. Vitaminas D

Mažas vitamino D kiekis (vitamino D trūkumas) yra susijęs su alopecija – medicininis plaukų slinkimo terminas. Tyrimai taip pat rodo, kad vitaminas D gali padėti sukurti naujus folikulus - mažas galvos odos poras, kuriose gali išaugti nauji plaukai. Manoma, kad vitaminas D vaidina svarbų vaidmenį plaukų gamyboje, tačiau daugiausiai tyrimų skiriama vitamino D receptoriams. Tikrasis vitamino D vaidmuo plaukų augime nežinomas. Beje, dauguma žmonių negauna pakankamai vitamino D, todėl bet koku atveju gali būti naudinga padidinti suvartojamą jo kiekį.

Jūsų kūnas gamina vitaminą D tiesiogiai kontaktuodamas su saulės spinduliais. Geri su maistu gaunami vitamino D šaltiniai yra riebi žuvis, menkių kepenų aliejus, kai kurie grybai ir juo papildytas maistas. Vitamino D papildų galima įsigyti internete.

SVARBU:

Vitamino D tikrasis vaidmuo plaukų augime nėra iki galo aiškus, tačiau viena plaukų slinkimo forma yra susijusi su jo trūkumu. Vitamino D kiekį galite padidinti turėdami kontaktą su saulės spinduliais arba valgydami tam tikrus maisto produktus.

5. Vitaminas E

Panašiai kaip vitaminas C, vitaminas E yra antioksidantas, kuris gali užkirsti kelią oksidaciniam stresui. Vieno tyrimo metu žmonės, turintys plaukų slinkimą, po 8 mėnesių vitamino E papildų vartojimo pastebėjo, kad jų plaukų augimas padidėjo 34,5%. Placebo grupėje padidėjo tik 0,1%.

Saulėgrąžų sėklos, migdolai, špinatai ir avokadaai yra geri vitamino E šaltiniai.

SVARBU:

Vitaminas E padeda išvengti oksidacinio streso ir skatina plaukų augimą. Geri vitamino E maisto šaltiniai yra saulėgrąžų sėklos, migdolai, špinatai ir avokadaai.

6. Geležis

Geležis padeda raudoniesiems kraujo kūneliams pernešti deguonį į jūsų ląsteles. Tai daro jį svarbiu mineralu daugeliui kūno funkcijų, įskaitant plaukų augimą. Geležies trūkumas, sukeliantis mažakraujystę, yra pagrindinė plaukų slinkimo priežastis. Tai ypač būdinga moterims.

Maistas, kuriame yra daug geležies, yra moliuskai, austrės, kiaušiniai, raudona mėsa, špinatai ir lęšiai. Geležies papildų galima rasti internete.

SVARBU:

Geležies trūkumas yra pagrindinė plaukų slinkimo priežastis, ypač moterims. Geriausi geležies šaltiniai yra moliuskai, austrės, kiaušiniai, raudona mėsa, špinatai ir lęšiai.

7. Cinkas

Cinkas vaidina svarbų vaidmenį plaukų augime ir jų atstatyme. Tai taip pat padeda palaikyti tinkamai funkcionuojančias riebalines liaukas aplink folikulus. Plaukų slinkimas yra dažnas cinko trūkumo simptomas. Tyrimai rodo, kad cinko papildai sumažina plaukų slinkimą, kurį sukelia cinko trūkumas. Tačiau yra keletas pranešimų, kad per didelės papildų dozės taip pat gali prisidėti prie plaukų slinkimo.

Dėl šios priežasties gali būti geriau gauti cinko iš maisto. Maistas, kuriame yra daug cinko, yra austrės, jautiena, špinatai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos ir lęšiai.

SVARBU:

Mineralinis cinkas gali pagerinti plaukų augimą žmonėms, kuriems jo trūksta. Geri šaltiniai yra austrės, jautiena ir moliūgų sėklos.

8. Baltymai

Didžiausią plaukų sudėties dalį sudaro baltymai. Plaukų augimui svarbu vartoti pakankamai baltymų. Tyrimai su gyvūnais rodo, kad baltymų trūkumas gali sumažinti plaukų augimą ir netgi sukelti plaukų slinkimą. Tačiau faktinis baltymų trūkumas Vakarų šalyse yra itin retas.

SVARBU:

Plaukų augimui svarbu valgyti pakankamai baltymų, nors šiomis dienomis Vakarų šalyse baltymų trūkumas yra retas.

Ar turėtumėte vartoti papildus plaukams?

Maistas yra geriausias vitaminų, reikalingų plaukams augti, šaltinis. Tačiau jei nepavyksta pakankamai naudingųjų medžiagų gauti su mityba, gali būti naudingi papildai.

Tyrimų duomenimis, papildai geriausiai tinka asmenims, kuriems jau trūksta kažkurių vitaminų ar kitų medžiagų. Tačiau didelės vitaminų ir mineralų dozės gali būti kenksmingos, jei jums trūkumo visgi nėra. Taigi bendradarbiaukite su gydytoju, kad būtų atlikti tyrimai nustatytumėte, ar turite kokios nors medžiagos trūkumą, ar ne.

Nepaisant papildų privalumų, geriausias būdas gauti šių maistinių medžiagų yra valgyti subalansuotą, pilnavertišką maistą, kuriame yra daug maistinių medžiagų.

<https://www.healthline.com/nutrition/best-vitamins-hair-growth>

#vitaminai plaukams, #vitaminai plaukam, #vitaminas plaukams, #vitaminai, #b grupės vitaminai,

#vitamino d trukumas, #papildai, #vitaminai moterims.