

备受推崇的防脱发食物，吃多了反而加重脱发？

来看看真假

前不久，“黑芝麻丸吃多了反而加重脱发”话题上了热搜。“吃黑芝麻能够乌发、防脱发”这一传统养生观念已经深入人心，但此次热搜显然颠覆了大家的观念。下面就为大家解答一下，黑芝麻是否真的有防脱发的作用。

黑芝麻真能防脱发、乌发吗？

在脱发中最常见的类型是雄激素性脱发(AGA)，据调查，我国男性这种类型的脱发患病率约21.3%，女性患病率约6%。《中国人雄性激素性脱发诊疗指南》显示，AGA的主要因素是雄激素分泌异常；另外，毛囊周围炎症、生活压力增大、紧张与焦虑、不良生活和饮食习惯均可加重AGA症状。

上面提及了饮食习惯，是什么饮食习惯会引起脱发呢？我们只有找到这个根，才能判断吃黑芝麻是不是对防脱发有帮助。在营养素中，缺乏蛋白、必需脂肪酸亚油酸和 α -亚麻酸、铁(缺到贫血的程度)、烟酸、生物素都跟脱发有关；而有研究发现补充过量维生素A、维生素E、硒也跟脱发有关。

再回来说黑芝麻，它能补跟脱发相关的营养素么？与其它坚果比，黑芝麻在补充蛋白、亚油酸和 α -亚麻酸、烟酸、生物素方面并没有明显优势。

黑芝麻补铁倒是比其它坚果要厉害，但是它所含的铁属于三价铁，吸收利用率远低于动物性食物中的二价铁。所以指望多吃几颗黑芝麻丸防脱发也没什么道理。

除了防脱发外，有些朋友会



认为黑芝麻那么黑，不能防脱发，至少能乌发吧。

头发中黑色素的来源是黑色素细胞，它是利用体内的酪氨酸转化生成黑色素。而黑芝麻、黑豆中的黑色素主要是一些多酚类色素，来自花青素，并不能直接转化成头发上的色素。

黑芝麻丸吃多了，会加重脱发吗？

导致脱发的因素不一，因而单说某种食物吃多了会加重脱发是不严谨的。

如果您是脂溢性脱发，并且恰好那段时间黑芝麻丸吃多了，则有可能是它的原因。黑芝麻是一种油料种子的作物，它的含油脂量通常可以达到重量的一半以上。而脂溢性脱发是因为油脂分泌多，真菌容易繁殖，引起毛囊损伤导致的掉发。如果进食过多的黑芝麻丸，可能会加重油脂分

泌而导致脂溢性脱发，同时会造成体重和血脂的负担。

上面提及过多维生素A、维生素E、硒可能会加重脱发，黑芝麻的维生素A和硒含量跟其它食物比起来并不突出，所以不至于多吃几颗黑芝麻丸就导致维生素A和硒元素过量。其维生素E含量虽然丰富，但也没葵花籽、豆油、菜籽油、葵花籽油高。

所以如果您是脂溢性脱发最好不要食用黑芝麻丸，是其他类型的脱发不用担心多吃几颗黑芝麻丸会加重脱发，而是应该考虑吃多了会增加能量摄入，让人长胖。

四类致脱发食物要少吃

一是糖和精白主食。吃太多甜食、甜饮料等含大量糖的食物会导致体内炎症反应升高，进而引起脱发。建议大家少吃甜食，用全谷杂粮代替一部分精白米面。

二是油炸食品。油炸食品等高脂肪食物一方面会导致睾酮激素水平上升，从而引起男性脱发。另一方面会造成身体免疫平衡紊乱，激发炎症状态，这也可能导致脱发。

三是高汞鱼。研究发现，金枪鱼、旗鱼、鲑鱼等汞含量高的鱼类可能会导致脱发。

四是高硒食物。硒是人体必需的营养素，但过量就会伤害头发，所以不要盲目摄入大量“高硒食物”或补充品。

最后，防脱发要饮食均衡。每顿饭需包括主食、蛋白和蔬菜，主食、蛋白、蔬菜的量分别为1拳头、1拳头、2拳头。

国家注册营养师 谷传玲

补充4种营养素 助养发护发

蛋白质 饮食中充足的蛋白质对头发的健康和强壮至关重要。如果没有摄入足够的蛋白质，头发很可能就会变得干燥、发黄、纤细和脆弱。

建议女性每天至少应保证摄入55克蛋白质，男性每天至少摄入65克蛋白质，有特殊需求的群体还可增加蛋白质的补充量。

维生素 多种B族维生素是养发护发的主要元素，如生物素及叶酸的缺乏会引起脱发、皮肤、指甲的改变。饮食中维生素C不足，会影响毛干的形成，使毛囊通道细胞的活性增加，导致角蛋白过量产生，阻塞毛孔，出现特征性的非常卷曲脆弱的头发。

优质碳水 碳水化合物吃得太多，吃进去的大部分蛋白质会当作热量被消耗掉，不能被身体利用。蛋白质不足会引起头发脆弱甚至脱发。

建议女性饮食中的碳水化合物以中低血糖指数的优质碳水为主，每天的精制糖摄入量不要超过50克，最好控制在25克以下。饮食中碳水化合物的来源有全谷物、杂豆类，以及血糖指数低的水果。这些食物不但血糖指数低，还含有帮助调节脂代谢的膳食纤维和抗氧化物质。

微量元素 微量元素中的铁、锌、铜可维持头发的健康，体内缺少铜，头发就会变得黯淡无光，颜色会变浅。缺铁会引起毛发无光泽且容易脱落。铁含量丰富且易被人体吸收的食物包括红肉、动物血、动物内脏等。

广东药科大学公共卫生学院 教授 邹宇华

常吃富含维C食物 皮肤白皙

人类皮肤颜色的黝黑与白皙，关键是取决于体内黑色素细胞合成黑色素的能力强或弱。黑色素生成越多，皮肤就越黝黑；反之，则皮肤就越白皙。

而维生素C可干扰体表黑色素细胞生物合成黑色素，使皮肤白皙。含维生素C丰富的食物有：鲜枣、草莓、西红柿、山楂、樱桃、猕猴桃、柑橘、橙子等；此外，经常吃些西兰花、海带、蜂蜜、三文鱼、牛奶、胡萝卜等食物，也有利于皮肤健美。因为这些食物中有的能增强皮肤抗损伤能力，可保护皮肤的弹性。

当然，即使是能促使细胞生物合成黑色素的食物，只要合理、科学的食用，做到不偏食、不过量，一般对人体肤色的影响是极少的，爱“美白”的人们没有必要过于担忧。同样，能促进皮肤白皙的食物也不能过食。

陈日益

五类食物可减压护心

1. **芦笋** 芦笋中含有有益心脏健康的抗炎营养物质，如叶酸、维生素C和维生素D等。而且芦笋热量低，它与全麦食物、橄榄油、柠檬汁、干酪以及胡椒等食物一同食用保健效果更好，其中，春季的芦笋最新鲜。

2. **杏仁** 每天吃一把杏仁，其中B族维生素、维生素E、镁和锌都有益心脏健康和提升情绪。B族维生素和镁可以帮助产生血清素，有助调节情绪；锌有助于缓解压力，抗氧化剂维生素E可以清除导致压力和心脏病的自由基。杏仁可单独食用，也可与麦片一起作为早餐食用。

3. **蓝莓** 蓝莓富含抗氧化

剂和维生素C。这两种营养素都有助于降低压力。其含有的丰富纤维素，有助于防止压力导致的肠痉挛和便秘。建议蓝莓单独食用。

4. **西兰花** 西兰花富含B族维生素和叶酸，有助于缓解压力、焦虑、恐慌和抑郁症。西兰花洗净切碎后，放入玻璃器皿，用温布盖住，放入微波炉中蒸几分钟，然后淋上柠檬汁和橄榄油，可更好地保持其营养。

5. **蒲公英、菠菜、萝卜缨等绿色蔬菜** 这类蔬菜含有丰富的铁和维生素C，以及平静情绪缓解压力的维生素A和镁，有益心脏健康。

湖北省襄阳市第一人民医院 方文杰

健康读卡



会吃菜根 防病疗疾

芹菜根 取芹菜根60克，大枣10枚，水煎，吃枣喝汤，可预防动脉硬化。

韭菜根 将韭菜根、叶捣烂取汁，以温开水冲服。1日1次，适用于治急性肠炎、慢性便秘。取韭菜根适量，用红糖水煎服，可治白带。取韭菜根捣烂，敷于伤痛处，可治疗跌打损伤，有散瘀消肿、止痛止血之功效。

白菜根 取干白菜根1棵，加红糖30克、生姜3片，水煎服，可治感冒。

菠菜根 取鲜菠菜根100克，鸡内金15克，水煎服，每日2~3次，适用于糖尿病患者。

葱根 取带根葱白20根，与适量大米同煮成粥，再加点醋，趁热服食，适用于头痛发热症。

来源：本报微信公众号