

黑芝麻真的能黑发、生发吗？中心医院专家说.....

2023-10-17[原文](#)





脱发，当代年轻人的“人生难题”之一
看着头发一根根弃我而去
总想为它、它和它，做点什么……



风好大 我好冷

比如：民间总说黑色食物能黑发、生发，
赶紧吃上。

真的科学吗？

攀枝花市中心医院专家有话说：

养头发不要寄希望于某一种食物



想改善发质，黑色食物不一定有用。

传统观念认为吃黑色的食物能黑发，比如黑芝麻、黑豆、黑米等，其实人体头发的黑色来源于黑色素，而食物中的黑色来源于花青素。它和黑色素根本不是一种物质，也不能转化成黑色素，所以不能指望吃黑色食物来乌发。

虽然这类食物中含有对头发有益的营养，比如铁、锌、蛋白质等，但这并非黑色食物的专利，吃其他食物也能补充。

另外，像黑芝麻这样的食物热量也不低，吃多了头发没长多少，肥肉倒是没少长。



遭遇脱发这些食物一定要少吃

高钠盐食物

钠盐摄入超标，会使细胞失水、活性下降，导致皮脂腺和毛囊受到影响，从而导致头发容易更枯黄易掉。

类似的食物包括加工食品(火腿肠、方便面等)、零食，以及豆瓣酱、酱油、蚝油、鸡精味精等，这些调味料中的盐分都很容易超标。

高糖食物

高糖的食物呢，相信是不少女生的最爱了，但是过量的糖在人体的新陈代谢过程中，会形成大量的有机酸，扰乱头发的色素代谢，使头发逐渐失去光泽，变得枯黄。

平时少吃奶油小甜点，冰激凌，少喝奶茶哦。

高油脂食品

高油脂食品会刺激皮脂腺分泌更多油脂，加重头油情况，而且会加剧脱发。比如炸鸡啊，汉堡啊等等都是属于高油脂食品。

刺激性食物

生活中常见的辣椒、海鲜、腌制品、油炸食品等都属于敏感刺激性食物，会增加皮脂腺分泌，堵塞毛囊，导致毛囊逐渐萎缩，最终导致脱发。



头发喜欢“吃”啥呢？

如果没有达到脱发的量，只是发质变差了，这就要好好想想了，除了睡眠不好、精神压力大，也可能是头发营养不够导致的。

1、补足优质蛋白

头发的主要成分是角蛋白，蛋白摄入不足，头发就会缺少弹性易折断。

头发之所以黑，是因为**蛋白分解产生的酪氨酸合成了黑色素**，所以缺蛋白也容易生出白发。

要想头发又黑又结实，保证吃够优质蛋白是基础，具体建议每天吃够下列食物。

1个蛋

1袋奶（250～300毫升）

掌心大的瘦肉（40～75克）

25克大豆（5个麻将块大的豆腐或1拳头豆腐丝/皮）

水产品（8只虾或一掌心鱼肉，40～75克）

谷薯类250～400克

2、吃够B族维生素

B族维生素与头发健康密切相关。

比如，缺乏泛酸、生物素都可能导致头发变细、失去光泽、掉头发；维生素B2、维生素B6缺乏可能引起脂溢性皮炎，进一步也可能导致脱发。

3、微量元素不能缺

微量元素里跟头发健康关系很密切的是锌，缺锌会导致脱发，没脱落的头发也容易蓬松、变脆、无光泽。

动物性食品的含锌量和利用率普遍高于植物性食品，其中海产品、瘦肉、动物内脏都是锌的良好食物来源。

缺铁也可能会引起脱发，铁最好的食物来源是动物肝脏、动物血、瘦肉。

看到掉发别紧张，多数只是正常脱落而已。

健康饮食，别乱节食减肥（可能会营养不良），心情放松，充足睡眠，适当运动，头发就能养得好好的。





最后，给秃头小宝贝的建议：

早睡早起、均衡饮食
适时解压、及时就医

指导专家：



张蕊

主治医师

从事整形美容科临床工作10余年，擅长创伤的美容整形修复、瘢痕的手术及非手术综合治疗、体表皮肤肿物切除后的美容微痕迹缝合、腋臭的微切口治疗、皮肤软组织扩张技术、PRP治疗面部年轻化、激光治疗面部年轻化、肉毒毒素注射除皱、玻尿酸注射面部年轻化治疗、埋线提升面部年轻化。



赵磊

住院医师

从事皮肤性病科、皮肤美容科工作5
年余，对皮肤科常见病、多发病有较多
诊治经验，擅长以美容手法行皮肤科相
关疾病的手术治疗，包括：先天性色素
痣、皮肤纤维瘤、表皮囊肿、皮脂腺痣、
皮肤基底细胞癌、皮肤鳞状细胞癌、鲍
温病、恶性黑色素瘤、秃发部位的毛发
移植等。

健康咨询 一手掌握

视频号

公众号

攀枝花市中心医院
panzhihua central Hospital

诚信 仁爱 敬业 创新

精选留言

暂无...