10 ALIMENTOS AMIGOS DO CABELO

Sabemos que os benefícios da boa alimentação interfere diretamente na saúde da pele e dos cabelos. Como os cabelos são considerados a moldura do rosto, separei alguns alimentos que favorecem na saúde capilar.

Bons cosméticos e o melhor cabeleireiro podem até fazer milagre pelo seu visual. Mas de nada adianta se você não cuidar da saúde do couro cabeludo "de dentro para fora", ou seja, fornecer os nutrientes que os fios precisam para se fortalecer, crescer fortes e bonitos. O baixo consumo de proteínas, vitaminas e minerais pode levar à quebra, queda e até interferir no crescimento do cabelo, deixando-o quebradiço e sem brilho.

Um dos fatores principais é a ingestão de água, fundamental para levar os nutrientes até o bulbo capilar.

Vamos aos alimentos top.

1. Cenoura

Ela oferece dois nutrientes: o betacaroteno (um antioxidante que ajuda a combater os radicais livres, assim, evita a queda e a perda de pigmentos que deixariam o cabelo grisalho. Vitamina A atua na saúde das células do couro cabeludo, nutrindo-as, diminui a oleosidade natural do fio.

Quantidade ideal: 1 unidade média por dia.

2. Espinafre

Por conter ferro, mineral que participa na formação dos glóbulos vermelhos, nutre os folículos capilares. O espinafre é rico em clorofila, que, juntamente com o ferro, fortalece a raiz e normaliza o ciclo de crescimento dos fios”.

Quantidade ideal: 1 prato de sobremesa por dia.

3. Aveia

O grão contém vit complexo B,zinco, silício(mineral capaz de estruturar a queratina, proteína que forma o cabelo.)

Quantidade ideal: 1 colher de sopa

4. Salmão ou frutos do mar

Além da proteína de altíssima qualidade, contém boa quantidade de ácido graxo ômega 3 e selênio. Juntos, eles combatem inflamações, protegem o couro cabeludo contra a radiação ultravioleta e melhoram a circulação e a chegada de nutrientes ao bulbo capilar.

Quantidade ideal: 1 filé médio pelo menos três vezes por semana.

5. Soja

Também é uma ótima fonte de proteína, nutriente que compõe 97% do cabelo. Se não há quantidade suficiente de proteína, o organismo não consegue produzir novos fios para substituir aqueles que caíram. Há ainda uma alteração do pigmento e da textura das mechas, que perdem a intensidade da cor e ficam opacas, secas, finas e fracas.

Quantidade ideal: 3 colheres de sopa por dia.

6. Laranja

O benefício para o cabelo está na parte branca que envolve os gomos, a chamada pectina. Ali ficam as fibras que vão ajudar a varrer para fora do organismo as toxinas, que, em excesso, contribuem para o aumento da oleosidade e o aparecimento da caspa.

Quantidade ideal: 1 unidade por dia.

7. Morango

A fruta oferece flavonoides e vitamina C, substâncias que ativam a microcirculação sanguínea no couro cabeludo. Resultado: os fios crescem mais rápido, resistentes e menos sujeitos à queda, quebra e ao ressecamento.

Quantidade ideal: 1 xícara de chá por dia.

8. Iogurte magro

Além de aminoácidos que fortalecem a fibra capilar, o iogurte traz vitaminas do complexo B. Elas favorecem o depósito de queratina no fio, deixando-o mais encorpado e resistente.

Quantidade ideal: 1 copo (200 ml) por dia.

9. Castanha-do-pará

Por ser oleaginosa merece espaço na sua dieta por oferecer zinco: a carência dele deixa o cabelo fino, quebradiço e sem brilho. “Ingerir a dose necessária do mineral proporciona melhor crescimento e desenvolvimento capilar, ajuda reduzir a oleosidade excessiva e previne a descamação no couro cabeludo”.

Quantidade ideal: 2 unidades por dia.

10. Agrião

Essa hortaliça é fundamental para a manutenção e a produção da queratina. Também possui ação anti-inflamatória, o que ajuda a evitar a caspa.

Quantidade ideal: 1 xícara de chá por dia.

Esses são alguns alimentos primordiais para a saúde dos seus cabelos. Uma forma acessível que mantem seus cabelos com vida e brilho natural através de uma alimentação de qualidade. O cabelo faz parte da sua auto-estima.

Cuide-se…

Ingrid Lopes Kelmer, Nutricionista da mulher e bem estar

***Ingrid Caroline San. Lopes Kelmer** é Nutrichef apaixonada por gastronomia, Especializada em Saúde da mulher e Nutrição materno-infantil.*

http://foconanoticia.com.br/noticia/4677/10-alimentos-amigos-do-cabelo em 20/05/2024 00:43