

白头发越长越多? 可能是缺这3种营养了!

白发的秘密

营养与头发健康的关系



长白头发除了年龄增长,营养缺乏是容易被忽略的关键因素。头发黑色素的正常合成需要充足营养,营养不足或输送不畅,都可能导致白发。

长白头发可能缺乏3种营养

通常来说,这3种营养素对头发的影响比较大:

蛋白质

蛋白质是头发的重要原材料,组成头发的基本单元——角蛋白,就是靠蛋白质来合成的。长期蛋白质摄入不足,容易突然长白头发。不仅如此,发质变差、变毛糙、发黄,都跟蛋白质摄入不足有关。

微量元素

如果说蛋白质是头发的原材料,铜、铁等微量元素就是黑色素的催化剂。

黑色素是酪氨酸在酪氨酸酶的作用下

形成多巴,再经过氧化之后形成的,因此酪氨酸酶的活性会直接影响这个过程的效率和结果。而铜、锌这类微量元素能够影响酪氨酸酶的活性,一旦这些微量元素不能充足供应,酪氨酸酶的活性就会降低,影响黑色素的合成。

B族维生素

B族维生素参与了人体的新陈代谢,头发、指甲的生长都需要它们的帮助,同时还能保障黑色素细胞的正常活动。如果某些原因导致B族维生素缺乏,就容易出现脱发、白发、头发干枯等问题。

当然,除了缺乏营养物质,还有很多原因也会导致白头发变多,比如精神压力、遗传、身体疾病等。

“少白头”是怎么回事?

“少白头”指青少年或20多岁头发过早花白,核心原因包括:遗传因素(多有家族史)、营养吸收/饮食不均衡(胃肠功能紊乱或饮食习惯不当)、系统性疾病(如恶性贫血、心血管疾病等)、精神压力大/用脑过度(导致内分泌紊乱)、睡眠不足(影响生长激素分泌和血液循环)、缺乏运动(头皮供血不足,黑色素细胞运作受影响)。



白发会越拔越多吗?

这一点无需担心,白发跟拔不拔没关系。

白发的生长取决于毛囊,如果冒出极个别一两根白发,且很长时间都没增多的话,并不是什么大问题。通常情况下,这些毛囊不会对其他毛囊产生影响。

然而还有另外一种可能,那一两根白头发可能是长白发的前奏,拔与不拔都不会阻挡这个过程。

相比较而言,营养缺乏、精神压力等才是会让你长出更多白发的外界因素,可以通过改变生活方式来缓解。

如何减少白头发?

想要把自己的黑发留得更久一些,生活上要尽量做到以下几点:

饮食上保证种类丰富,营养均衡,补充头发生长所需营养素,建议多食用动物肝脏、菌类、果仁、杏、燕麦等含铜丰富的食物。

减少熬夜,尽量保持规律的作息。

尽量避免头发接受过多紫外线的刺激。

缓解压力,及时调整情绪。

来源:科普中国



「固体杨枝甘露」火了! 专家提醒

近日,一款“固体杨枝甘露”在社交平台上悄然走红。与传统液态饮品不同,这款创意甜品将芒果泥、西柚果肉与椰浆混合,加入琼脂凝固成块,再配以西米等配料,口感新奇。但有网友反映,食用后出现了面色发黄、腹泻、腹痛等不适症状。

“固体杨枝甘露中的西柚、椰浆等食材,在中医理论中都属于寒凉性质,加上需要冷藏食用,更增强了其寒性,容易刺激肠胃。”11月12日,宁波大学附属第一医院消化内科主任医师胡柯峰告诉记者,不同体质的人对寒凉食物的反应各不相同,食用后有人会出现便秘、腹泻、腹痛等症状,这主要是因为固态甜品中的高糖分易吸收肠道内水分,形成较高渗透压,从而影响正常排便,加重消化负担。

浙江省立同德医院中医内科主任周天梅也表示,过量食用寒凉食物会损伤脾胃功能,而甜食食物容易生湿生痰,若与寒凉特性相结合,可能导致“寒湿”或“痰湿”体质,进一步影响脾胃健康。

专家提醒,对于这款甜品,脾胃虚寒者(表现为手脚冰凉、易腹泻)不建议食用;消化功能较弱的儿童和老年人也应尽量少食。此外,需特别注意是否对芒果等原料过敏。即便是健康成年人,也应控制食用频率,建议每周不超过1~2次,每次食用量不宜过多。

“年轻女性日常食用此甜品需注意控制量,若处于经期、孕期及哺乳期等特殊阶段,则不宜食用。”周天梅特别提醒年轻女性群体,“很多女性习惯喝冷饮、吃冰品,长期如此不仅会损伤脾胃,更可能导致体质转向寒凉,继而引发月经量减少、经期推迟或痛经等问题。因此,不仅特殊时期要忌口,日常也要注意,生冷食物尽量少吃。”



胡柯峰建议,食用固体杨枝甘露后饮用姜汤、红糖姜茶或大麦茶等温热饮品,能中和食物的寒凉特性。当出现轻微胃部不适或腹泻时,应暂停寒凉食物摄入,同时调整饮食结构,多吃温性、易消化的食物,给予肠胃充分恢复时间。

来源:人民日报健康客户端

常吃这两种水果,高血压死亡风险竟然能降低40%!



多吃水果是当代人的健康共识,不仅能补充水分、维生素C及花青素等营养素,还可帮助预防慢性代谢性疾病。我国学者的研究显示,高血压患者每周吃3~6次苹果或香蕉,全因死亡率可降低24%~40%,若两种水果均保持该摄入频率,死亡率下降43%,而梨、菠萝等其他常见水果未显示出这种显著关联。

为什么偏偏是苹果和香蕉与降低高血压患者全因死亡率有关,其他水果行不行?

为什么苹果和香蕉有助于调节血压?

其实,香蕉对血压的调节,主要和其中丰富的钾有关。充足的钾元素不仅能促进人体对钠的排出,降低因高钠引起的血压上升;同时还能帮助舒张血管、增加氮氧化物生成,通过减少血液对血管壁的压力而降低血压。已有不少研究证实了钾摄入对于血压的积极调节作用。



香蕉的钾含量较高,能达到256毫克/100克,是葡萄的(127毫克/100克)的两倍,是菠萝(113毫克/100克)的两倍多,是雪梨(85毫克/100克)的3倍。单看这一点,就能明白香蕉比起其他常见水果的降压优势有多大了。

虽然不像牛油果、椰子、红枣、沙棘、百香果等水果的钾含量动辄高达300~600毫克/100克,但香蕉胜在热量远比牛油果、椰子、红枣低;口味比沙棘、百香果等门槛低;而且一年四季都便宜、易得。再加上成熟后的香蕉中,膳食纤维含量也可以说是老少皆宜的“降压水果”了。

苹果虽然钾含量(83毫克/100克)不及香蕉,但其优一方面在于膳食纤维含量比较丰富,每100克含膳食纤维17克/100克,是葡萄(1克/100克)的近2倍,比菠萝(1.3克/100克)高31%。

另一方面,苹果中较为丰富的黄酮醇

也能起到良好的降压效果。此外,黄酮醇还能降低血液胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)水平,因此对心血管健康相当有益。

有研究发现,苹果果皮中黄酮醇的含量为543.9~1227.9毫克/千克鲜重之间,果肉中黄酮醇的含量则为78.2~472.9毫克/千克鲜重。随着成熟度的提高,苹果中黄酮醇含量会逐步下降直至稳定。而像柑橘等水果尽管黄酮醇含量也不低,但多集中在果皮中,很难有效摄入。

由此可见,苹果和香蕉能帮助降压绝非浪得虚名,而是各怀神功。

想降压只能吃苹果、香蕉吗?

其他水果行不行?

如果不喜欢吃苹果和香蕉,有没有其他水果能起到降压的作用呢?

当然有。不喜欢苹果和香蕉的话,浆果是优质选择。黑莓等浆果富含黄酮醇,还含有花青素、白藜芦醇等抗氧化物质,能减少血管细胞损伤,辅助调节血压。

最后,除了多吃这些,想要控制血压,还可以参考这些:控盐、控油、增加各类植物化学物质摄入量等。

当然,健康合理的生活方式还是预防疾病的关键。如果出现了“三高”,最重要的是要遵医嘱,改变不良生活方式。

来源:科普中国

