

Continue



Alimentação queda de cabelo

Os alimentos para queda de cabelo, como peixes, ovo, soja, frutas vermelhas, feijão ou vegetais verde-escuros,são ricos em nutrientes com ação anti-inflamatória, antioxidante e antisséptica, que ajudam a fortalecer os fios e a melhorar a circulação sanguínea no couro cabeludo, prevenindo e tratando a queda de cabelo. Encontre um Dermatologista perto de você!
Parceria com Buscar Médico Alguns dos alimentos para queda de cabelo podem ser simplesmente aplicados no couro cabeludo, como é o caso do vinagre de maçã, enquanto que outros devem ser consumidos regularmente para que alcancem o efeito desejado. A queda de cabelo pode estar relacionada a diversas causas como alterações hormonais, estresse ou falta de vitaminas e, por isso, pessoas que não se alimentam de forma adequada, principalmente com uma dieta pobre em proteína, têm grande probabilidade de ter queda de cabelo. Principais alimentos
Alguns alimentos que podem ajudar na queda de cabelo são:
1. Peixe
Os peixes, como salmão, arenque, sardinha e atum, são uma excelente fonte de ômega 3, que tem ação anti-inflamatória e, por isso, ajudam a prevenir a inflamação dos folículos pilosos, que é um fator que pode contribuir diretamente para a queda de cabelo. Assim, o consumo de peixe de forma regular pode ajudar a aumentar a densidade do cabelo. Além disso, esses peixes também são ricos em nutrientes como proteínas, selênio e vitaminas B, que são essenciais para a saúde dos folículos pilosos pois melhoram a circulação sanguínea no couro cabeludo, promovendo o crescimento de cabelos fortes e saudáveis. Os peixes podem ser consumidos assados, defumados, marinados ou grelhados, pelo menos 3 vezes na semana.
Leia também: Ômega 3: benefícios, alimentos (e quantidade recomendada)
tuasaude.com/omega-3
2. Ovo
O ovo é uma importante fonte de proteínas e biotina que são dois nutrientes essenciais para estimular a produção de queratina, uma proteína que protege e preserva os nutrientes presentes dentro do fio, o que ajuda a manter os fios saudáveis e evitar a queda de cabelo. Além das proteínas e biotina, o ovo é rico em selênio e zinco que são nutrientes que ajudam a promover o crescimento saudável dos fios. O ovo pode ser consumido diariamente e preparado cozido ou em omelete, por exemplo.
Veja outras formas de consumir o ovo diariamente de forma saudável.
3. Cenoura
A cenoura também é uma ótima fonte de nutrientes para o cabelo pois é rica em vitamina A e E que ajudam a melhorar a circulação sanguínea no couro cabeludo e têm ação antioxidante, evitando os danos provocados pelos radicais livres, que podem enfraquecer os fios causando a queda de cabelo. Além disso, as vitaminas presentes na cenoura, ajudam a fortalecer e promover o crescimento de fios saudáveis.
A vitamina A também age como um condicionador natural para os fios e evita que o cabelo se quebre. Confiar outros benefícios da cenoura para a saúde.
4. Folhas verde-escuras
Os vegetais de folhas verdes escuras como espinafre, couve e rúcula, são ricos em nutrientes como vitaminas A e C, ferro, betacaroteno, ácido fólico e biotina, que melhoram a circulação sanguínea no couro cabeludo, estimulam a produção de proteínas essenciais para o fio e aumentam a hidratação da raiz capilar, e, por isso, ajudam a evitar a queda de cabelo. Além disso, a deficiência de ferro na alimentação está relacionada com o aumento da queda de cabelo. Assim, uma boa forma de aumentar o consumo desses vegetais, para obter todos os nutrientes importantes para o cabelo, é adicionar em saladas, sopas ou sucos.
5. Frutas vermelhas e cítricas
As frutas vermelhas, como morango, cereja, framboesa e goiaba, e as frutas cítricas como laranja, mexerica e limão, são excelentes fontes de antioxidantes, incluindo a vitamina C, que ajuda a proteger os folículos pilosos dos danos causados pelos radicais livres, que podem levar a uma diminuição da circulação sanguínea no couro cabeludo, causando enfraquecimento dos fios e a queda de cabelo. Além disso, a vitamina C também ajuda o corpo a absorver ferro da alimentação e a produzir colágeno, que é uma das proteínas que constroem o cabelo, ajudando a manter os fios saudáveis e a prevenir a queda de cabelo.
Leia também: Falta de vitamina C: sintomas, causas e tratamento
tuasaude.com/sintomas-de-falta-de-vitamina-c
6. Nozes e sementes
As nozes, castanha do pará, semente de linhaça ou de chia, são alimentos ricos em nutrientes importantes para prevenir a queda de cabelo, incluindo zinco, magnésio, vitaminas do complexo B, vitamina E, selênio e ômega 3. Esses nutrientes possuem ação anti-inflamatória e antioxidante, o que ajuda a manter a saúde do couro cabeludo, a hidratação da pele e os fios fortes, e por isso, reduzem e evitam a queda de cabelo.
7. Arroz com feijão
O arroz com feijão é uma combinação perfeita para promover a saúde dos cabelos, pois possuem aminoácidos que quando combinados dão origem a proteínas que formam o colágeno e a queratina, que são componentes que fortalecem os fios e por isso quando consumidos regularmente protegem os fios da queda. Confiar outros benefícios do arroz com feijão para a saúde.
Além disso, o feijão é rico em ferro, zinco e biotina, que são essenciais para a saúde e o crescimento do cabelo. Uma boa opção para substituir o feijão e que também é muito nutritiva, é a lentilha pois possui ferro, vitamina C, manganês, além de ácido fólico que é necessário para formação dos glóbulos vermelhos do sangue que fornecem o oxigênio necessário para o couro cabeludo e, assim, permitem o crescimento do cabelo mais forte e sem quebras.
8. Soja
A soja é uma excelente fonte natural de proteína vegetal e biotina, e incluir esse alimento na dieta pode ajudar a fornecer mais proteína para os folículos pilosos, o que evita o enfraquecimento dos fios que pode causar queda de cabelo. Além disso, as isoflavonas presentes na soja, podem estimular a produção de ácido hialurônico no couro cabeludo, aumentando a hidratação da raiz do fio e ajudando na regeneração dos folículos pilosos, e por isso, melhoram a saúde dos fios e ajudam a diminuir a queda de cabelo. Saiba como preparar a soja e aproveitar seus benefícios.
9. Leite
O leite e os seus derivados como iogurte, queijo ou kefir, são ricos em cálcio e vitamina A, que são nutrientes importantes para o fortalecimento dos fios. A vitamina A tem ação antioxidante, reduzindo os danos dos radicais livres nas células da pele e permitindo melhor circulação sanguínea no couro cabeludo. Já o cálcio, é um mineral importante para a formação de fios saudáveis. Por isso, o leite e derivados, ajudam a evitar que os cabelos fiquem opacos e quebradiços, o que pode causar queda de cabelo. Além disso, os produtos lácteos também são uma grande fonte de biotina responsável por aumentar a produção de queratina, o que ajuda a fortalecer os fios e a combater a queda de cabelo.
10. Vinagre de maçã
O vinagre de maçã é rico em vitaminas e minerais bons para o cabelo, como vitamina C e B, além de alfa-hidroxiácido que tem ação anti-inflamatória, ajudando a esfoliar a pele do couro cabeludo, o que pode ajudar com a controlar a caspa, e que pode ser um dos motivos da queda de cabelo. Além disso, o vinagre de maçã tem um pH ácido que ajuda a balancear a acidez do couro cabeludo e também tem ação antisséptica, ajudando a controlar as bactérias ou fungos que podem causar problemas no couro cabeludo e no cabelo, como infecções leves ou coceira, e que podem causar a queda de cabelo. Para utilizar o vinagre de maçã para queda de cabelo, deve-se aplicá-lo diretamente na pele do couro cabeludo. Veja como preparar o vinagre de maçã para passar na pele.
11. Alecrim
O alecrim é uma planta medicinal rica em flavonoides, terpenos e ácidos fenólicos que com propriedades antioxidantes e antissépticas que ajudam a combater a oleosidade excessiva do couro cabeludo e a formação de caspa, que podem causar a queda de cabelo. Esta planta pode ser usada na forma de chá, diretamente na pele do couro cabeludo. Saiba como preparar o chá de alecrim. Para obter os benefícios dos alimentos para queda de cabelo, é importante que estejam incluídos em uma alimentação saudável e balanceada. Se deseja saber como fazer uma alimentação saudável para combater a queda de cabelo, marque uma consulta com o nutricionista mais perto de você.
Parceria com Buscar Médico Alguns dos alimentos para queda de cabelo podem ser simplesmente aplicados no couro cabeludo, como é o caso do vinagre de maçã, enquanto que outros devem ser consumidos regularmente para que alcancem o efeito desejado. A queda de cabelo pode estar relacionada a diversas causas como alterações hormonais, estresse ou falta de vitaminas e, por isso, pessoas que não se alimentam de forma adequada, principalmente com uma dieta pobre em proteína, têm grande probabilidade de ter queda de cabelo. Principais alimentos
Alguns alimentos que podem ajudar na queda de cabelo são:
1. Peixe
Os peixes, como salmão, arenque, sardinha e atum, são uma excelente fonte de ômega 3, que tem ação anti-inflamatória e, por isso, ajudam a prevenir a inflamação dos folículos pilosos, que é um fator que pode contribuir diretamente para a queda de cabelo. Assim, o consumo de peixe de forma regular pode ajudar a aumentar a densidade do cabelo. Além disso, esses peixes também são ricos em nutrientes como proteínas, selênio e vitaminas B, que são essenciais para a saúde dos folículos pilosos pois melhoram a circulação sanguínea no couro cabeludo, promovendo o crescimento de cabelos fortes e saudáveis. Os peixes podem ser consumidos assados, defumados, marinados ou grelhados, pelo menos 3 vezes na semana.
Leia também: Ômega 3: benefícios, alimentos (e quantidade recomendada)
tuasaude.com/omega-3
2. Ovo
O ovo é uma importante fonte de proteínas e biotina que são dois nutrientes essenciais para estimular a produção de queratina, uma proteína que protege e preserva os nutrientes presentes dentro do fio, o que ajuda a manter os fios saudáveis e evitar a queda de cabelo. Além das proteínas e biotina, o ovo é rico em selênio e zinco que são nutrientes que ajudam a promover o crescimento saudável dos fios. O ovo pode ser consumido diariamente e preparado cozido ou em omelete, por exemplo.
Veja outras formas de consumir o ovo diariamente de forma saudável.
3. Cenoura
A cenoura também é uma ótima fonte de nutrientes para o cabelo pois é rica em vitamina A e E que ajudam a melhorar a circulação sanguínea no couro cabeludo e têm ação antioxidante, evitando os danos provocados pelos radicais livres, que podem enfraquecer os fios causando a queda de cabelo. Além disso, as vitaminas presentes na cenoura, ajudam a fortalecer e promover o crescimento de fios saudáveis.
A vitamina A também age como um condicionador natural para os fios e evita que o cabelo se quebre. Confiar outros benefícios da cenoura para a saúde.
4. Folhas verde-escuras
Os vegetais de folhas verdes escuras como espinafre, couve e rúcula, são ricos em nutrientes como vitaminas A e C, ferro, betacaroteno, ácido fólico e biotina, que melhoram a circulação sanguínea no couro cabeludo, estimulam a produção de proteínas essenciais para o fio e aumentam a hidratação da raiz capilar, e, por isso, ajudam a evitar a queda de cabelo. Além disso, a deficiência de ferro na alimentação está relacionada com o aumento da queda de cabelo. Assim, uma boa forma de aumentar o consumo desses vegetais, para obter todos os nutrientes importantes para o cabelo, é adicionar em saladas, sopas ou sucos.
5. Frutas vermelhas e cítricas
As frutas vermelhas, como morango, cereja, framboesa e goiaba, e as frutas cítricas como laranja, mexerica e limão, são excelentes fontes de antioxidantes, incluindo a vitamina C, que ajuda a proteger os folículos pilosos dos danos causados pelos radicais livres, que podem levar a uma diminuição da circulação sanguínea no couro cabeludo, causando enfraquecimento dos fios e a queda de cabelo. Além disso, a vitamina C também ajuda o corpo a absorver ferro da alimentação e a produzir colágeno, que é uma das proteínas que constroem o cabelo, ajudando a manter os fios saudáveis e a prevenir a queda de cabelo.
Leia também: Falta de vitamina C: sintomas, causas e tratamento
tuasaude.com/sintomas-de-falta-de-vitamina-c
6. Nozes e sementes
As nozes, castanha do pará, semente de linhaça ou de chia, são alimentos ricos em nutrientes importantes para prevenir a queda de cabelo, incluindo zinco, magnésio, vitaminas do complexo B, vitamina E, selênio e ômega 3. Esses nutrientes possuem ação anti-inflamatória e antioxidante, o que ajuda a manter a saúde do couro cabeludo, a hidratação da pele e os fios fortes, e por isso, reduzem e evitam a queda de cabelo.
7. Arroz com feijão
O arroz com feijão é uma combinação perfeita para promover a saúde dos cabelos, pois possuem aminoácidos que quando combinados dão origem a proteínas que formam o colágeno e a queratina, que são componentes que fortalecem os fios e por isso quando consumidos regularmente protegem os fios da queda. Confiar outros benefícios do arroz com feijão para a saúde.
Além disso, o feijão é rico em ferro, zinco e biotina, que são essenciais para a saúde e o crescimento do cabelo. Uma boa opção para substituir o feijão e que também é muito nutritiva, é a lentilha pois possui ferro, vitamina C, manganês, além de ácido fólico que é necessário para formação dos glóbulos vermelhos do sangue que fornecem o oxigênio necessário para o couro cabeludo e, assim, permitem o crescimento do cabelo mais forte e sem quebras.
8. Soja
A soja é uma excelente fonte natural de proteína vegetal e biotina, e incluir esse alimento na dieta pode ajudar a fornecer mais proteína para os folículos pilosos, o que evita o enfraquecimento dos fios que pode causar queda de cabelo. Além disso, as isoflavonas presentes na soja, podem estimular a produção de ácido hialurônico no couro cabeludo, aumentando a hidratação da raiz do fio e ajudando na regeneração dos folículos pilosos, e por isso, melhoram a saúde dos fios e ajudam a diminuir a queda de cabelo. Saiba como preparar a soja e aproveitar seus benefícios.
9. Leite
O leite e os seus derivados como iogurte, queijo ou kefir, são ricos em cálcio e vitamina A, que são nutrientes importantes para o fortalecimento dos fios. A vitamina A tem ação antioxidante, reduzindo os danos dos radicais livres nas células da pele e permitindo melhor circulação sanguínea no couro cabeludo. Já o cálcio, é um mineral importante para a formação de fios saudáveis. Por isso, o leite e derivados, ajudam a evitar que os cabelos fiquem opacos e quebradiços, o que pode causar queda de cabelo. Além disso, os produtos lácteos também são uma grande fonte de biotina responsável por aumentar a produção de queratina, o que ajuda a fortalecer os fios e a combater a queda de cabelo.
10. Vinagre de maçã
O vinagre de maçã é rico em vitaminas e minerais bons para o cabelo, como vitamina C e B, além de alfa-hidroxiácido que tem ação anti-inflamatória, ajudando a esfoliar a pele do couro cabeludo, o que pode ajudar com a controlar a caspa, e que pode ser um dos motivos da queda de cabelo. Além disso, o vinagre de maçã tem um pH ácido que ajuda a balancear a acidez do couro cabeludo e também tem ação antisséptica, ajudando a controlar as bactérias ou fungos que podem causar problemas no couro cabeludo e no cabelo, como infecções leves ou coceira, e que podem causar a queda de cabelo. Para utilizar o vinagre de maçã para queda de cabelo, deve-se aplicá-lo diretamente na pele do couro cabeludo. Veja como preparar o vinagre de maçã para passar na pele.
11. Alecrim
O alecrim é uma planta medicinal rica em flavonoides, terpenos e ácidos fenólicos que com propriedades antioxidantes e antissépticas que ajudam a combater a oleosidade excessiva do couro cabeludo e a formação de caspa, que podem causar a queda de cabelo. Esta planta pode ser usada na forma de chá, diretamente na pele do couro cabeludo. Saiba como preparar o chá de alecrim. Para obter os benefícios dos alimentos para queda de cabelo, é importante que estejam incluídos em uma alimentação saudável e balanceada. Se deseja saber como fazer uma alimentação saudável para combater a queda de cabelo, marque uma consulta com o nutricionista mais perto de você.
Parceria com agende sua consulta online
Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará.
Receitas para queda de cabelo
Alguas receitas que contêm todos os nutrientes importantes para queda de cabelo e que se pode fazer em casa são:
1. Salmão ao molho de laranja
Ingredientes: 1 filê de salmão com pele; 1 ovo cozido cortado em rodelas; Meio copo de suco laranja; Meia colher de sopa de azeite de oliva extravirgem; 1 ramo pequeno de alecrim; 1 xícara de folhas de espinafre lavadas; 2 nozes picadas; Sal e pimenta do reino moída a gosto.
Modo de preparo: Pré-aquecer o forno a 200°C. Forrar uma assadeira com papel alumínio ou papel vegetal. Em um recipiente, misturar o espinafre, o alecrim, o azeite, o sal e a pimenta do reino. Espalhar essa mistura sobre a assadeira. Temperar os filés de salmão com sal e a pimenta e colocá-os por cima da mistura anterior. Colocar o suco de laranja em cima dos filés de salmão e levar ao forno por cerca de 15 minutos. Colocar as nozes picadas em cima do salmão e o ovo cozido para acompanhar o prato. Servir em seguida.
Esta receita serve 1 pessoa.
2. Suco de cenoura com laranja e espinafre
Ingredientes: 1 copo de suco de laranja natural; 1 xícara de folhas de espinafre lavadas; 1 cenoura pequena cortada em rodelas ou ralada.
Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber em seguida, pelo menos 1 copo por dia.
3. Vitamina de morango com linhaça
Ingredientes: 1 copo de leite ou de iogurte natural; 5 morangos lavados e picados; 1 colher de sopa de semente de linhaça dourada.
Modo de preparo: Pré-aquecer o forno a 200°C. Forrar uma assadeira com papel alumínio ou papel vegetal. Em um recipiente, misturar o espinafre, o alecrim, o azeite, o sal e a pimenta do reino. Espalhar essa mistura sobre a assadeira. Temperar os filés de salmão com sal e a pimenta e colocá-os por cima da mistura anterior. Colocar o suco de laranja em cima dos filés de salmão e levar ao forno por cerca de 15 minutos. Colocar as nozes picadas em cima do salmão e o ovo cozido para acompanhar o prato. Servir em seguida.
Esta receita serve 1 pessoa.
2. Suco de cenoura com laranja e espinafre
Ingredientes: 1 copo de suco de laranja natural; 1 xícara de folhas de espinafre lavadas; 1 cenoura pequena cortada em rodelas ou ralada.
Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber em seguida, pelo menos 1 copo por dia.
3. Vitamina de morango com linhaça
Ingredientes: 1 copo de leite ou de iogurte natural; 5 morangos lavados e picados; 1 colher de sopa de semente de linhaça dourada.
Modo de preparo: Bater os ingredientes no liquidificador ou mixer e tomar a seguir, todos os dias.
4. Alecrim
O alecrim é uma planta medicinal rica em flavonoides, terpenos e ácidos fenólicos que com propriedades antioxidantes e antissépticas que ajudam a combater a oleosidade excessiva do couro cabeludo e a formação de caspa, que podem causar a queda de cabelo. Esta planta pode ser usada na forma de chá, diretamente na pele do couro cabeludo. Saiba como preparar o chá de alecrim. Para obter os benefícios dos alimentos para queda de cabelo, é importante que estejam incluídos em uma alimentação saudável e balanceada. Se deseja saber como fazer uma alimentação saudável para combater a queda de cabelo, marque uma consulta com o nutricionista mais perto de você.
Parceria com agende sua consulta online
Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará.
Receitas para queda de cabelo
Alguas receitas que contêm todos os nutrientes importantes para queda de cabelo e que se pode fazer em casa são:
1. Salmão ao molho de laranja
Ingredientes: 1 filê de salmão com pele; 1 ovo cozido cortado em rodelas; Meio copo de suco laranja; Meia colher de sopa de azeite de oliva extravirgem; 1 ramo pequeno de alecrim; 1 xícara de folhas de espinafre lavadas; 2 nozes picadas; Sal e pimenta do reino moída a gosto.
Modo de preparo: Pré-aquecer o forno a 200°C. Forrar uma assadeira com papel alumínio ou papel vegetal. Em um recipiente, misturar o espinafre, o alecrim, o azeite, o sal e a pimenta do reino. Espalhar essa mistura sobre a assadeira. Temperar os filés de salmão com sal e a pimenta e colocá-os por cima da mistura anterior. Colocar o suco de laranja em cima dos filés de salmão e levar ao forno por cerca de 15 minutos. Colocar as nozes picadas em cima do salmão e o ovo cozido para acompanhar o prato. Servir em seguida.
Esta receita serve 1 pessoa.
2. Suco de cenoura com laranja e espinafre
Ingredientes: 1 copo de suco de laranja natural; 1 xícara de folhas de espinafre lavadas; 1 cenoura pequena cortada em rodelas ou ralada.
Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber em seguida, pelo menos 1 copo por dia.
3. Vitamina de morango com linhaça
Ingredientes: 1 copo de leite ou de iogurte natural; 5 morangos lavados e picados; 1 colher de sopa de semente de linhaça dourada.
Modo de preparo: Bater os ingredientes no liquidificador ou mixer e tomar a seguir, todos os dias.
Se desejar, pode-se adicionar mel para adoçar.
Assista o vídeo com a nutricionista Tatiana Zanin com outra opção de receita deliciosa de vitamina para fortalecer o cabelo:
O cabelo comumente está associado à juventude e beleza nas mulheres e virilidade e masculinidade nos homens, e por séculos ele tem desempenhado um papel significativo na sociedade. Atualmente, por esse motivo, a sua queda costuma preocupar a inúmeras pessoas. Os fatores que podem desencadear essa condição são os mais diversos. Enquanto alguns podem ser evitados, se a causa estiver ligada à alimentação, é possível assumir o controle e reverter esse quadro. Se você está sofrendo com o problema, não deixe de continuar lendo, pois relacionaremos aqui os poderosos alimentos contra queda de cabelo.Perder cabelos é considerado um processo normal e é comum que exista uma queda de aproximadamente 80 fios por dia. No entanto, quando essa quantidade é muito maior, ou se os fios perdidos não crescem novamente, a condição precisa de atenção e cuidados.Segundo a Mayo Clinic, a causa exata da perda de cabelo, especialmente aquela considerada anormal, não é totalmente clara, porém é possível perceber que existem alguns gatilhos que podem provocar o problema, como relacionamos a seguir:- Desequilíbrio hormonalOs hormônios desempenham um papel fundamental no ciclo de crescimento do cabelo. Por exemplo, os estrogênios (hormônios femininos) ajudam a manter os cabelos em sua fase de crescimento durante o tempo ideal, e os andrógenos (hormônios masculinos) podem encurtar esse ciclo. Isso significa que um desequilíbrio, seja ele causado por um distúrbio endócrino ou síndrome do ovário policístico, pode causar queda de cabelo.Geralmente os impactos dos hormônios na queda de cabelo são baixos, mas se já existe uma predisposição genética, um desequilíbrio hormonal afetará muito mais, se comparado com aquele que não tem histórico familiar.- EstresseO estresse tem sido constantemente apontado como um causador de muitas doenças, e isso pode ser o motivo pelo qual o seu cabelo está caindo. Quando estamos estressados, o corpo pode elevar os níveis do hormônio andrôgeno, o que provoca a queda de cabelo. Além disso, o estresse também pode causar problemas no couro cabeludo, interferir no apetite e alimentação e modificar o trabalho do sistema digestivo, fatores que estimulam a queda.- Deficiência de ferro O ferro é um mineral encontrado facilmente em muitos alimentos, no entanto, é comum que certas pessoas apresentem deficiência, um fator conhecido como anemia.Se o corpo está sofrendo com esse desequilíbrio, o cabelo será consequentemente afetado, pois o ferro é essencial para a produção de proteína das células capilares.- Hipotireoidismo e hipertireoidismoA tireoide é uma glândula que ajuda a regular o metabolismo. Ela ajuda a controlar a produção de proteínas e também a utilização de tecidos de oxigênio, por isso qualquer alteração pode afetar os folículos capilares. Outro impacto do distúrbio, se ele não for tratado, é a anemia, outro aspecto relevante do que lavar, condicionar e hidratar o cabelo regularmente. É claro que essas etapas são importantes, mas é preciso combiná-las com uma dieta adequada, que desempenha um papel crucial para a saúde do cabelo.Então, seguir uma dieta equilibrada, composta pelos melhores alimentos para evitar queda de cabelo, pode trazer resultados muito expressivos. Confira quais devem obrigatoriamente estar presentes em seu cardápio:1. VerdurasVegetais como o espinafre, nabo, acelga e alface são recomendados para compor a dieta devido ao seu alto valor nutricional. As verduras podem ser consumidas na salada, adicionadas a outros pratos e algumas podem ser cozidas simplesmente para serem consumidas sozinhas.Elas são consideradas bons alimentos para queda de cabelo porque contêm vitaminas A, C e ferro. Um estudo descobriu que as mulheres que sofrem com a queda de cabelo têm níveis significativamente mais baixos de vitamina D2, e que comer vegetais verdes, especialmente o espinafre, pode ajudar o corpo a receber doses importantes de ferro e vitamina C, que ajudará o corpo a absorver de forma mais eficiente o mineral.Então, aposte em uma salada de espinafre com ovos cozidos que são carregados com vitamina D, para evitar a queda de cabelo.2. CenourasAlém de serem fáceis de encontrar e muito versáteis, as cenouras são ricas em betacaroteno, um nutriente que ajuda a prevenir a queda de cabelo. Outro ponto importante é a sua quantidade de vitamina A, que é capaz de melhorar a saúde do couro cabeludo e dos folículos pilosos, e de outros nutrientes e minerais, como vitaminas K, C, B6, B1, B3, B2, fibra, potássio e fósforo, que são cruciais para manter um cabelo forte e saudável.Tomar um suco de cenoura todos os dias vai contribuir significativamente com a redução da queda de cabelo, mas se preferir, pode cozinhá-las e acrescentar na salada ou na sopa.3. Batata doceA batata é um dos alimentos contra queda de cabelo que devem ser inseridos na sua dieta. Sua composição é rica em cobre, ferro e proteínas que estimulam o crescimento do cabelo e mantêm a saúde do couro cabeludo. Elas também são repletas de betacaroteno e contêm potássio e magnésio, que agem como calmantes, diminuindo os níveis de estresse, o que consequentemente ajuda a prevenir a queda de cabelo.4. Leguminosas leguminosas pertencem à base alimentar de muitas dietas, assim como as ervilhas, o grão-de-bico e o feijão. Sua contribuição para um cabelo mais saudável é muito relativa, e isso é possível porque esse tipo de alimento é rico em ácido fólico, fósforo e fibras, nutrientes que aumentam o suprimento de oxigênio para o couro cabeludo, estimulando o crescimento do cabelo.Seu teor de proteínas também ajuda a construir células vitais para o crescimento do cabelo, pois nutre o couro cabeludo e os folículos capilares e melhora a sua saúde.5. Couve-florEmbora a couve-flor seja rica em vitaminas A, E, C e K, ela também contém sódio, potássio, cálcio, manganês, zinco, gorduras, niacina, cobre e ferro, e justamente por isso é classificada como um dos alimentos para evitar queda de cabelo. Esse efeito pode ser experimentado porque essa combinação impulsiona os processos de cura, ajudando o corpo a se recuperar rapidamente de danos. Quando o organismo está saudável, isso rejuvenesce o cabelo.6. LaranjasComo a laranja é uma fruta encontrada o ano inteiro nos supermercados e feiras livres, a melhor forma de consumi-las é sem dúvida fresca e crua. A contribuição para o cabelo está relacionada à sua quantidade de vitamina C, que estimula o crescimento do cabelo. Outra vantagem é a sua quantidade de flavonoides, betacaroteno, magnésio, fibras e antioxidantes, que podem combater os radicais livres e melhorar a saúde do cabelo. Além disso, a laranja é capaz de tratar a caspa, e melhorar a textura do cabelo, fatores que diminuem a queda.7. GoiabaA goiaba é uma excelente fonte de nutrientes, e indicada para melhorar a saúde do cabelo. A goiaba contém vitamina A, mais vitamina C do que a laranja e mais potássio do que a banana, uma poderosa combinação capaz de melhorar consideravelmente a saúde dos cabelos.Carregue na sua lancheira, com uma porção entre as refeições. Além de ser um alimento muito disponível, a goiaba é extremamente saborosa.8. NozesAs nozes podem ser consumidas nos lanches, entre as refeições e também podem ser adicionadas a saladas, sobremesas e pratos quentes. Elas são bons alimentos para queda de cabelo porque contêm ácidos graxos ômega-3, considerados importantes para cabelos saudáveis e macios.Em janeiro de 2015, o Journal of Cosmetic Dermatology publicou uma das pesquisas mais promissoras sobre a reversão da perda de cabelo feminina. Durante os estudos, os participantes receberam um suplemento nutricional contendo ácidos graxos essenciais ômega-3 e ômega-6 e antioxidantes por 6 meses.Os resultados mostraram que após esse período, 90% dos participantes experimentaram uma redução na perda de cabelo, 86% relataram uma melhora no crescimento e 87% relataram cabelos mais grossos.E os seus nutrientes não param por aí. Nozes também contêm zinco, ferro, selênio e vitaminas B1, B6 e B9, uma mistura capaz de estimular o crescimento do cabelo e reduzir significativamente a queda.Além disso, o fato de serem ricas em biotina, vitamina E, proteína e magnésio pode fortalecer os folículos pilosos e manter a saúde do couro cabeludo.9. AmêndoasO fato das amêndoas serem ricas em magnésio faz com que elas sejam um dos principais alimentos contra queda de cabelo. Ele também desempenha um papel vital no fortalecimento dos fios de cabelo e na prevenção da quebra e oferece nutrientes importantes para o couro cabeludo.Consuma polvilhada na salada ou como sobzinha, após deixa-las mergulhadas em água por algumas horas.10. Sementes de linhaçaUm dos componentes das sementes de linhaça são os ácidos graxos ômega-3. Eles são responsáveis por ajudar a nutrir o cabelo, para que ele não fique seco e escamoso, e diminuir a queda através da melhora da elasticidade dos fios. Destacam-se também as suas propriedades anti-inflamatórias, que são capazes de proteger os folículos pilosos de danos severos, destacando-as como alimentos contra queda de cabelo.11. ProteínasO nosso cabelo, é uma fibra de proteína, então para mantê-lo saudáveis e para estimular o crescimento de novos fios é preciso consumir especialmente a fontes proteicas de boa qualidade. A proteína também é necessária para produzir queratina, um componente estrutural considerado essencial para o cabelo.Uma boa escolha para suprir essas necessidades é o salmão. Ele demonstra ser capaz de aumentar a saúde do cabelo das mulheres graças aos seus ácidos graxos ômega-3 e a sua quantidade de vitaminas e minerais.12. MelAlém de ser consumido, o mel pode ser aplicado diretamente no cabelo. Quando usado como um tratamento tópic, ele pode melhorar a queda de cabelo, e esse efeito foi percebido em um estudo envolvendo pessoas com dermatite seborreica.Aqueles que sofriram com a descamação, coceira e perda de cabelo e aplicaram uma solução de 90% de mel e 10% de água no couro cabeludo todos os dias durante 4 semanas experimentaram uma melhora relevante na queda de cabelo no final do estudo.13. Óleo de abóbora, coco e alecrimOs óleos de abóbora, alecrim e coco demonstraram ajudar a tratar a queda de cabelo. Um estudo com homens que estavam perdendo cabelos mostrou que após tomar 400 mg por dia de óleo de semente de abóbora, eles tiveram um aumento de 40% no crescimento do cabelo.Outras abordagens também podem ajudar. Por exemplo, a adição do óleo de coco em produtos para alisamento de pré-lavagem e pós-lavagem protege o cabelo contra a perda de proteína, enquanto o óleo de alecrim demonstra aumentar o crescimento do cabelo de forma tão eficiente quanto o minoxidil, e com menos coceira no couro cabeludo.Considere também que alguns cuidados são valiosos na hora de cuidar dos fios, e que simples atitudes podem potencializar os resultados, sendo assim:Sempre que for arrumar o cabelo, faça suavemente. Evite puxar com muita força;Antes de usar chapinhas e secadores aplique um soro protetor;Nunca penteie o cabelo molhado;Não esfregue o cabelo molhado com uma toalha. Apenas passe e deixe secar naturalmente;Só use produtos indicados para o seu tipo de cabelo;Evite lavar o cabelo todos os dias. Usar um shampoo por mais de 3 vezes na semana pode impedir que o couro cabeludo recupere os seus óleos naturais.Cuidar da alimentação é fundamental para a saúde geral, incluindo a dos cabelos. Então, incluir esses poderosos alimentos contra queda de cabelo na sua dieta e adotar alguns cuidados com a suas rotinas de beleza podem contribuir muito com um cabelo mais forte e saudável.Aliais, confira vídeos em que a nossa nutricionista apresenta causas da queda de cabelo e alimentos que podem ajudar:Gostou das dicas?Fluindo...