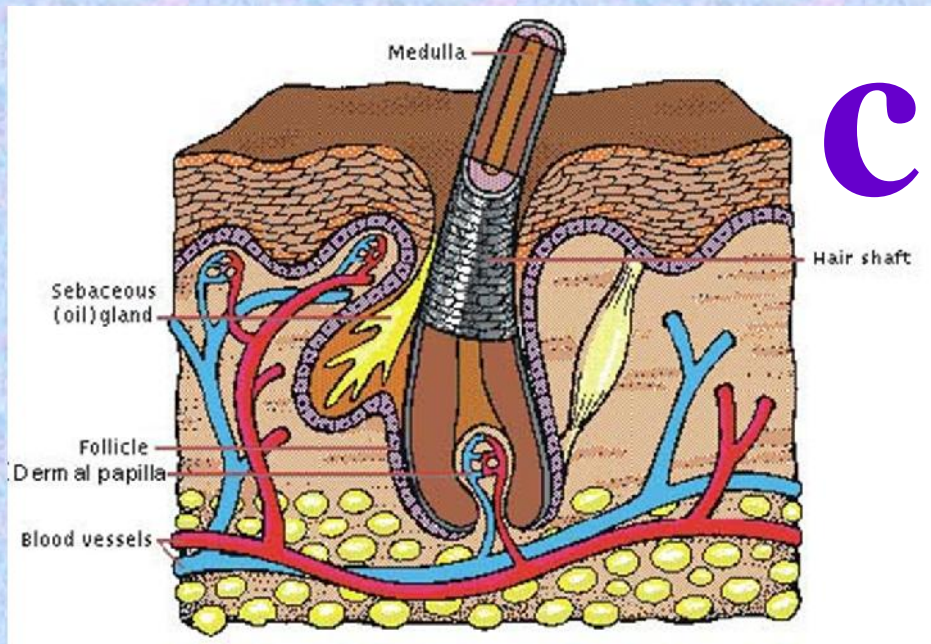


# Dinh dưỡng

# cho tóc

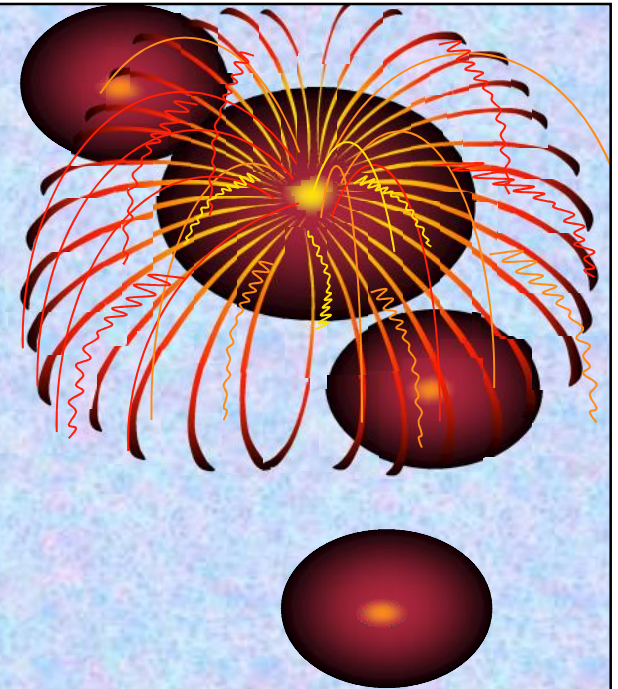
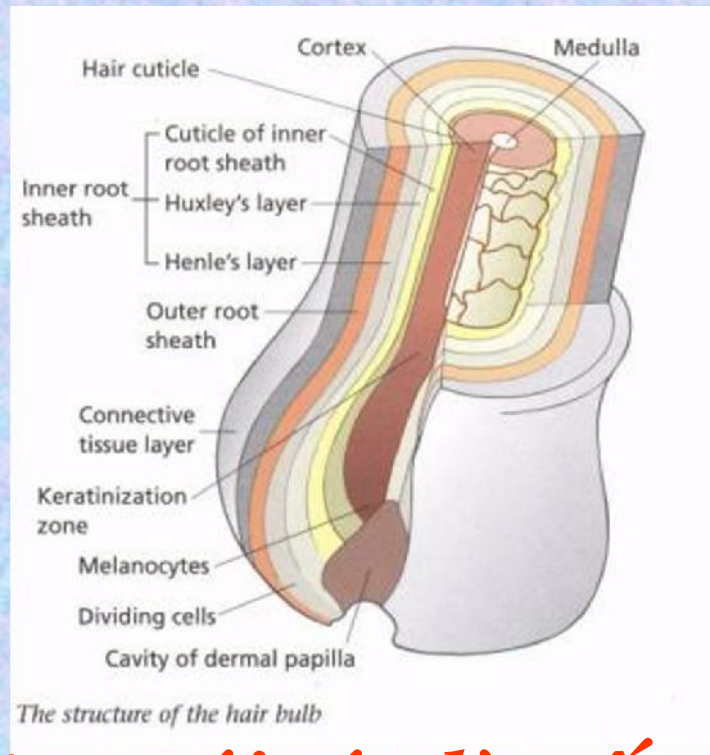


12/05/2018

BS:Huỳnh Thị Kim Anh

1





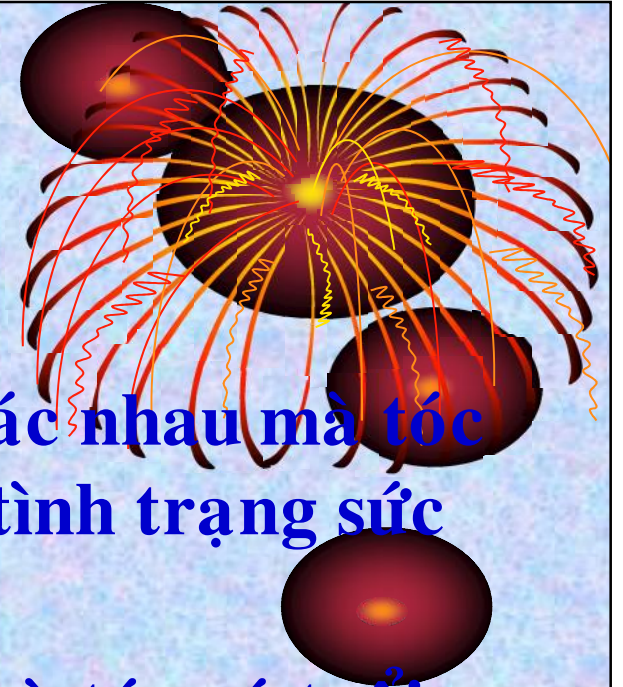
***“Cái răng cái tóc là gốc con người”***

**Sợi tóc có cấu trúc cơ bản gồm chuỗi nang tóc kết dính theo nhiều mô hình khác nhau( tóc xoăn, tóc xoăn).**



## Mái tóc trung bình có từ:

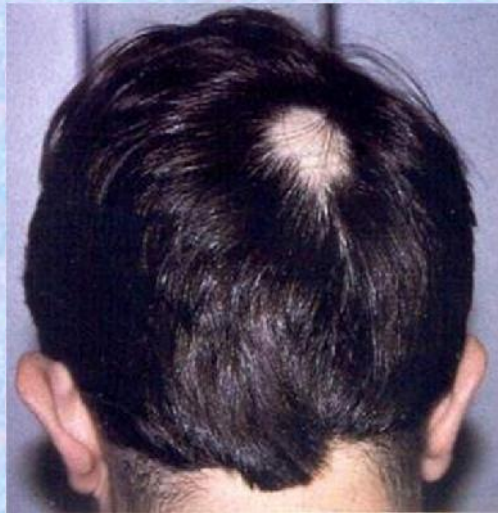
- ✓ 40 000 – 150 000 sợi ngắn dài
- ✓ Tùy theo hàm lượng sắc tố khác nhau mà tóc đổi màu theo chủng tộc, tuổi, tình trạng sức khỏe, thuốc nhuộm
- ✓ Tùy theo cung cấp bổ dưỡng mà tóc có tuổi thọ từ 5 tháng -> 5 năm
  - Mỗi ngày dài thêm trung bình 0,2mm
  - Mỗi ngày mất từ 40 – 120 sợi





**Bình thường và bất bình thường không có giới hạn rụng tóc trở thành mối lo khi tăng số lượng, tần số tóc rụng**

**Rụng tóc là bất khả kháng-> khả năng bù đắp tăng?**



12/05/2018



4





❖ Mục tiêu : Trị rụng tóc là tìm biện pháp tái lập cân bằng, nếu không được->thu ngắn khoảng cách tổn thất thoát và sản xuất

❖ Điều trị : (2 biện pháp)

- ❖ Đẩy mạnh tiến trình mọc tóc và
- ❖ Giảm thiểu tình trạng rụng tóc

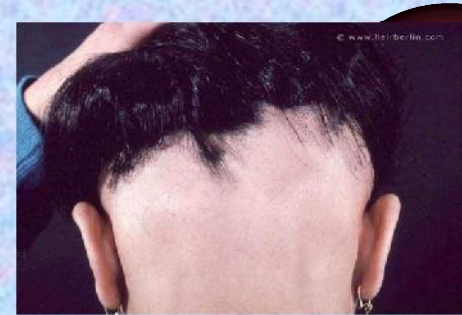
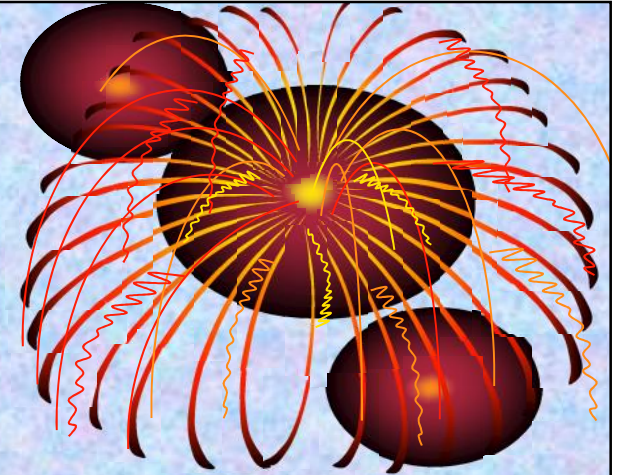


## ❖ Nguyên nhân rụng tóc:

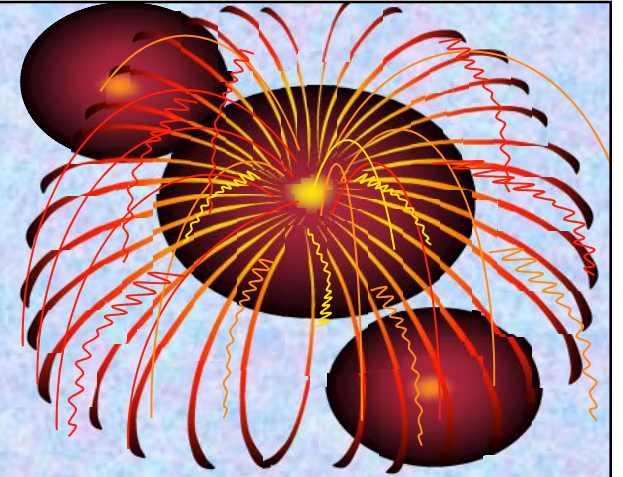
- Bệnh da đầu, rụng đầu là **nhễm nấm**
- Mọi trường hợp bệnh lí có đi kèm quá trình thoái biến suy dinh dưỡng, sụt cân vì **kiêng cử thoái quá, thiếu máu sau chấn thương, phẫu thuật**
- **Nhiễm độc kim loại nặng(cadmin, chì, amalgan ..)**
- **Lạm dụng thuốc trụ sinh, dược phẩm có nội tiết tố**
- **Phản ứng phụ của thuốc trị K, xạ trị**



- **Dị ứng với hoá chất gia dụng, mỹ phẩm, thuốc ngoài da**
- **Tổn thương cấu trúc da đầu vì dùng sai máy sấy tóc, thuốc nhuộm tóc, thuốc uốn tóc**
- **Tình trạng chấn động thần kinh đột biến hay căng thẳng thần kinh kéo dài**
- **Rối loạn nội tiết tố:**
  - + **Nam > 50 tuổi**
  - + **Bệnh tiểu đường**
  - + **Người bị bệnh tuyến giáp, tuyến thượng thận**
  - + **Nữ: giai đoạn bế kinh**







**\* Mỗi sợi tóc là kết quả của chuỗi phản ứng biến dưỡng tiến hành không ngừng để tóc ngày đêm tăng trưởng**



tóc mọc sớm  
mọc nhanh  
tóc bền  
Tóc đẹp

Khi qui trình biến dưỡng  
của sợi tóc được  
hoàn chỉnh



**Muốn vậy tóc phải trông cậy vào**

- ~ Khả năng tiếp tế dưỡng khí.
- ~ Chất dinh dưỡng qua hệ thống mạng lưới mao mạch bao kín vùng chân tóc



**Hệ thống mạch máu khoẻ -> tóc khoẻ**

12/05/2013





## Cần ổn định lượng mỡ trong máu

Khẩu phần: nấm mèo, củ hành, tỏi, dưa gang

### \* Flavon

Khẩu phần: cải ngọt, đậu đũa, khổ qua, cải brocolin, bông cải

-> Mạch máu “ **Càng già càng dẻo, càng dai”**

Thì càng lí tưởng - > dễ vỡ sẽ không làm tròn chức năng nuôi dưỡng



## Bổ sung

+ **Vit C:** Nước chanh, nước tắc, cóc, tâm  
ruột, khế, bưởi, kiwi...

+ **Stố A:** Cà rốt, cà chua, rau dền

“**không bổ ngang thì cũng bổ dọc**”

**Người bị gàu: Cần bổ sung sinh tố A.**







\* Cấu trúc cơ bản của sợi tóc là một hỗn hợp chất đạm+ chất béo-> phải cung cấp nhiều chất đạm

Cystein

Lecithin

Methiin


Taurin

xuất phát

từ thực phẩm

có gốc thực vật





\* Đạm động vật, thực vật không khác nhau nhưng ở thực vật còn nhiều tổ chất khác.

\* Chính các chất này là cơ sở sinh học để chất đạm trong rau trái được hấp thu và biến dưỡng tối đa cho qui trình tăng trưởng của tóc.

-> **Khuyến người rụng tóc nên can đảm ăn chay 10 ngày liền**

**Thực phẩm: đậu nành, đậu hũ, sữa đậu nành.**



A decorative graphic in the top right corner featuring a central firework explosion with many thin, radiating lines in red, orange, and yellow. Surrounding this are several dark red, glowing spheres of varying sizes, some with a bright yellow center, set against a light blue and white textured background.

\* Chất mỡ trong máu là kẻ thù của sợi tóc thì chất đạm Lecithin trong đậu nành là thuốc giải độc.

## Tóc cần chất mỡ

- ✓ Chiên xào thức ăn bằng dầu
- ✓ Xà lách trộn dầu giấm
- ✓ Hạt dưa, hạt bí, hạt mít, hạt điều, củ năng, trái ấu, dưa tươi
- ✓ Sinh tố E( dầu )



## Tóc cần nhiều loại sinh tố B (như cần men)

Do qui trình biến dưỡng chất đạm của sợi tóc

- ✓ B2 (Riboflavin)
- ✓ B3 (Niacin)
- ✓ B5 (Pantothen)
- ✓ B7 (Biotin)

Thực phẩm: đậu nành, sữa đậu nành







- Tóc cần lưu huỳnh (làm cầu nối cho chất đạm, mỡ tạo thành nang tóc)
- Và vì có lưu huỳnh thì quá trình tổng hợp chất sừng bao ngoài sợi tóc mới hoàn hảo
- + Thiếu S : tóc khô, giòn
- Thực phẩm: mỗi tuần ăn 2 - 3 quả trứng luộc
-



**Tóc cần Cu:** (đảm bảo tóc có màu đồng bộ)

Thực phẩm: sò huyết

**Tóc cần Molybden:**(tóc láng mượt như xoa dầu)

Thực phẩm: cá thu, cá nục.

**Tóc cần Silicium:** ( chống rụng tóc, thúc đẩy quá trình tăng trưởng của đoạn chân tóc)

Thực phẩm: rau cải, củ su hào, củ cải trắng, cải bẹ xanh

**\*Rụng tóc do hoá trị, xạ trị, nhiễm độc kim loại**



\*Muốn thấy tác dụng của Silic

**Thực phẩm: ly rượu chát đỏ / mỗi ngày**

Tóc cần Zn: ( tăng cường sức đề kháng cho da đầu)

\* Hói từng cụm -> liên quan đến phản ứng miễn nhiễm -> Zn có hiệu quả trong từng trường hợp này.

**Thực phẩm: nghêu, ốc hương, ốc len, sò lông, ốc bươu (tôm nuôi bằng khoáng tố -> tóc rụng thêm)**

12/05/2018





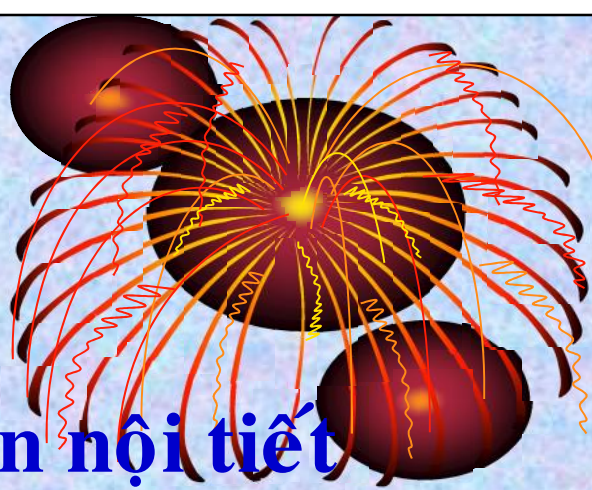
Tóc cần Selen: (kháng độc)

**Thực phẩm:** Nghêu, sò, bào ngư

\* Tóc rụng còn liên quan mật thiết với tình trạng rối loạn nội tiết

Người bị bệnh tuyến giáp, tuyến thượng thận, tuyến tụy tạng..-> khó có mái tóc đẹp



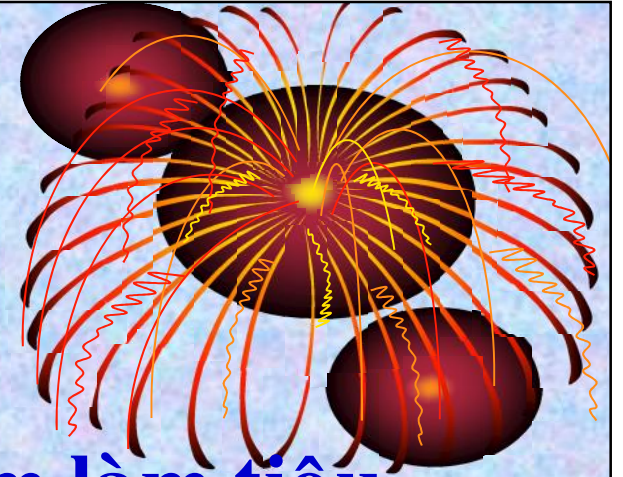


**Ở nam giới >50t: Do sự rối loạn nội tiết  
tổ phái tính.**

**Nếu dùng thuốc ức chế hoạt tính của nội tiết tố nam tính chỉ vì mục đích rụng tóc thì chẳng những không hữu hiệu mà thậm chí còn gây hại về sinh dục -> bổ sung sinh tố B6 ( điều hoà nội tiết tố nam trong giai đoạn chuyển tiếp của cuộc đời)**

**Thực phẩm: trái bơ, chuối**





\* **Tránh dùng những thực phẩm làm tiêu hao nguồn dự trữ, sinh tố, kháng tố: bánh kẹo, thịt hộp, thuốc lá, rượu bia**

\* **Thuốc mọc tóc: -> “mình vạch áo cho kẻ trộm”**



# CHÚC BẠN THÀNH CÔNG

A decorative graphic in the top right corner featuring a central burst of red and yellow fireworks with long, thin trails. Surrounding this central burst are several dark red, glowing spheres of varying sizes, some with a bright orange-yellow center, giving the impression of floating planets or stars.

FOREVER IS LOVE  
SEE YOU ON THE TOP  
NEVER GIVE UP

---

*thaoduoctunhien.org - 0948.035.252*

**12/05/2018**

**22**