



연대인들을 괴롭히는 탈모!!

탈모란 무엇일까?

탈모는 정상적으로 털이 쏙
새해야 할 부위에서 비정상
적으로 일시적 또는 영구적
으로 털이 많이 빠지는 상
태를 말합니다.

탈모의 원인은?

탈모의 원인으로는 유전,
스트레스, 질병과 생활습
관 등입니다.



탈모를 예방하는 법..! 함께 알아보까요?

탈모예방법 첫번째

"규칙적인 식생활 습관과 영양 밸런스 유지하짜" 입니다.
몸에 좋은 것은 머리에도 좋기 때문에 되도록이면 1일 3식을 권장하고 정해진 시간에 균형 잡힌 식사를 해야 합니다.



탈모예방법 두번째

"과음이나 흡연은 삼가하자"입니다.

음주 그 자체는 머리에 영양이 없지만 과음은 몸의 기능을 저하시킵니다. 또 담배도 피의 흐름을 나쁘게 하기 때문에 피하도록 해야 합니다.



탈모예방법 세번째

"머리카락이 성장하는 시간에
숙면을 취하자" 입니다.

사람의 머리카락은 세포 재생
이 활발한 밤 10시부터 새벽 2
시 사이에 성장합니다.

가급적 이 시간에는 깨어 있지
말고 깊은 잠을 잔다면 머리카
락이 자라는데 큰 도움이 될
것 같습니다.

탈모에 좋은 음식들을 소개합니다.

첫번째음식 검은콩과 깨

검은콩에는 모발 성장의 필수 성분인 시스테인과 아미노산이 풍부해서 모발이 성장하는데 도움을 주며 검은깨에 들어 있는 지질성분이 혈관과 두피에 영양을 공급하고 리놀렌산 등의 성분이 불포화 지방산과 아미노산, 철분, 비타민 B1, B2가 풍부해 모발 건강에 좋습니다.





두번째음식 다시마

미역, 다시마, 파래와 같은 해조류에는 머리카락의 주성분과 손상된 머리카락을 재생시키는 비타민 A와 E, D, 요오드, 식이섬유, 미네랄이 풍부하게 들어 있어 탈모 예방과 건강한 머릿결을 유지하는데 많은 도움을 줍니다.

세번째음식 연어

연어에는 단백질과 비타민D
가 풍부하게 들어있어서 두
피와 모발이 건조해지지 않
도록 수분을 공급하고 건강
과 윤기를 유지할 수 있도록
안다고 합니다.

