

維生素與頭髮
資料統整：陳佳惠 老師

蛋白質攝入不足會使頭髮脫落？

頭髮90%是**蛋白質**，另外還含有**鈣、鐵、鋅、銅、鈷**等微量元素和**水**。我們可以說頭髮是由蛋白質構成的。

既然蛋白質是構成頭髮的基本物質，如果人的蛋白質攝入量每天少於50克的話，就會造成人體蛋白質的嚴重缺乏而營養不良，身體器官就會發生相應的病變，受到明顯的影響，出現枯萎、稀疏、易斷、甚至脫落。所以在日常生活中要多吃富含蛋白質的食物，如**魚類及海鮮、大豆、花生**等等，補充頭髮所需要的營養物質，有利於頭髮的健康。

缺鐵會引起頭髮脫落？

鐵是維持生命的主要物質，是製造紅血球所必需的物質，也是促進維生素B族代謝的不可取代的物質。而鐵、鈣又是人們飲食中最缺乏的，人體所攝取的鐵中實際上只有8%被吸收進入血液中。人體內如缺鐵，最直接的後果會導致缺鐵性貧血的產生，患者的臉色蒼白、手腳冰涼、容易疲勞、免疫功能下降、頭暈頭昏、頭髮稀疏脫落。

那麼缺鐵為什麼會引起頭髮的脫落的呢？在人的血液中紅血球的作用可大了，它肩負著為人體細胞輸送氧氣的重任。血液中紅血球減少，人體就會出現供氧不足，人的頭皮部位也會出現缺氧。那麼蘊育著頭髮發育、生長的毛球和毛乳頭出現缺氧，毛球和毛乳頭就會失去活性，頭髮自然會脫落了。

維生素A缺乏會引起頭髮稀疏？

有的人頭髮極易脫落，頭髮顯得十分稀疏、乾燥，毫無光澤。是因維生素A缺乏所致。

維生素A是脂溶性的維生素，如果人攝入維生素A不足，或過度消耗維生素A，那麼極易出現皮膚乾燥多屑、毛囊角化過度性丘疹。對毛髮影響最大，會出現頭髮乾燥變脆，十分容易脫落，最後導致患者的頭髮異常稀疏。

防治維生素A缺乏，主要可以補充維生素A的攝入，如各種動物的肝臟、魚肝油、魚卵、蛋品、胡蘿蔔、菠菜、辣椒及杏子、柿子中均含有維生素A。如患者過於缺乏維生素A，那麼在醫生的指導下口服和肌肉注射能很快緩解症狀。

缺乏維生素B也會造成過多的頭皮屑？

維生素B缺乏所造成的頭皮屑過多，可能要比維生素A的缺乏影響更大，是參與人體新陳代謝不可缺少的營養物質。

如果人體內缺乏維生素B，那麼最直接影響人的頭皮容易發紅、頭皮表層油脂和皮屑增多。其中維生素B1是維持人體神經中樞的傳導功能，能減輕皮膚的發炎反應、增強人體對病菌的抵抗能力，從而防止頭皮中的菌群失衡，減少了頭皮屑的形成。維生素B2在抑制頭皮屑的大量形成。

當人體缺乏維生素B2，人體代謝會在生物氧化過程中發生障礙，容易引發頭面部脂溢性皮炎、痤瘡、口角炎、口唇炎等皮膚病變。而脂溢性皮炎則是引起頭皮屑過多和掉髮的主要原因之一。此外維生素B6缺乏時，也會表現出與維生素B2類似的皮膚病症狀，引起頭皮屑過多。

資料來源

[APTF亞太頭皮管理師認證聯盟官方網站蛋白質攝入不足會使頭髮脫落 \(aptfgroup.com\)](http://aptfgroup.com)

[APTF亞太頭皮管理師認證聯盟官方網站維生素A缺乏會引起頭髮稀疏 \(aptfgroup.com\)](http://aptfgroup.com)

[APTF亞太頭皮管理師認證聯盟官方網站缺乏維生素B也會造成過多的頭皮屑?! \(aptfgroup.com\)](http://aptfgroup.com)

[APTF亞太頭皮管理師認證聯盟官方網站缺鐵會引起頭髮脫落 \(aptfgroup.com\)](http://aptfgroup.com)