



BESLENMENİN SAÇ DÖKÜLMESİ VE KIRLAŞMADAKİ ROLÜ

Normal şartlarda insan günde 50 ila 100 adet saç teli kaybeder. Normalden fazla saç dökülmesi durumlarının nedenleri için çeşitli çözümler aranmalıdır.

Saç, Melanosit hücreleri olarak adlandırılan hücreler tarafından üretilen Melanin pigmenti tarafından renklenmiştir. bu hücreler bir amino asit olan L-tirosin'den Melanin'i oluştururlar. Beslenme Melanin'e ve kırışmanın önlenmesine nasıl katkıda bulunur?

Sağlıklı bir diyetin yanı sıra vitaminlerin B-kompleks ailesi saç pigmenti oluşmasına yardımcı olabilir. Melanin sentezinin kaybolması L-tirozin'in ön maddesi olan L-fenilalanin'in eksikliğine bağlanabilir. Bu amino asidin başlıca besin kaynakları süt, yumurta ve buğdaydır. Diğer kaynaklar ise havuç, domates, pancar, ıspanak, maydanoz, elma ve ananastır. Kırışmayı engelleyebilen amino asitler, B-kompleksinden oluşan vitamin tabletleri (biotin, pantotenik asit, folik asit, PABA) ve Melanin kaynağı olarak mineral Bakır gerektirir.

Saç dökülmesi hormonal dengesizlik, stres, vitamin eksikliği, hastalıklar, x-ışınları tedavisi veya bazı ilaçlarla tedavinin sonucu olarak ortaya çıkabilir. Aynı zamanda fazla beslenme veya çok fazla kilo da saç dökülmesine neden olabilir. Geçici saç kaybına neden olan etmen ortadan kalkmışsa ve saçın kökü sağlamısa yeniden saç çıkacaktır.

Saçın sağlıklı kalabilmesi için küçük miktarlarda yağa gereksinimi vardır. Bu miktar yağın kardiyovasküler sistemin düzenini bozacak bir etkisi yoktur. Bu amaçla bir kaç çorba kaşığı çiçek yağı veya yalancı safran (*Carthamus tinctorius*) yağı yeterli olabilmektedir. Alınan bu yağ aynı zamanda vücudun A, D, E, K gibi yağda çözünen vitaminleri kullanmasına yardımcı olur. Kaba taneler halindeki tahıldaki besleyici silisin saçları dayanıklı ve parlak hale getirdiği bulunmuştur. Eğer bir diyet kaba taneli tahıl bakımından yetersiz ise bu diyete bir alternatif olarak silis eklenebilir.

Saçın kalitesinin bozulması kompleks hidrokarbonlarca yetersiz beslenmeye bağlıysa, yeniden dengeli besin alınmasıyla beraber bu kötü durum 6 hafta sürer. Böyle bir durum özellikle, bu gerekli gıdalardan kaçındıklarında kilo almayacaklarını düşünen genç kilo izleyicileri arasında görülmektedir. Bu uzun süren eksiklik saçın siklusunda bozulmaya neden olacaktır. Daha sonra parlaklığını ve dayanıklılığını kaybeden saç, sonuçta kaybolacaktır.

Sonuç olarak düzenlenmiş bir diyet ve diyete eklenen gerekli maddeler saç sağlığının sigortası olacaktır. Saçın 5 "besleyicisi" A,B-kompleks, C, E vitaminleri ve demirdir. Bütün bu anlatılanlar çerçevesinde iddiaları kapsayacak çok yönlü vitamin/mineral almak en iyi düşünce gibi görülmektedir.

Çeviren: Ecz.İsmet ÇOK

G.Ü.Eczacılık Fakültesi Toksikoloji Anabilim Dalı

Kaynak: American Druggist, Oct. 1988, p:116