

## 탈모증을 예방하기 위한 식단

탈모증이란 비정상적으로 털이 많이 빠지거나 있어야 할 부위에 모발이 없어 빈약한 상태를 말하는 것으로 탈모증의 원인은 매우 다양한데, 남성은 유전과 영양 불균형, 스트레스에 의한 경우가 많고, 여성은 스트레스와 무리한 다이어트가 탈모의 원인인 경우가 많다. 머리카락은 케라틴이라는 단백질 성분으로 구성되어 있으므로, 탈모 예방을 위해서는 양질의 단백질과 비타민, 미네랄 등을 충분히 섭취하여 영양상으로 균형 잡힌 식사를 하는 것이 좋다. 단백질이 많이 함유된 급원 식품으로는 대두, 생선, 멸치, 우유, 달걀, 검은깨, 검은콩이며, 비타민과 미네랄은 파슬리와 딸기, 시금치 등의 채소류에 많다. 또 요오드도 탈모 예방에 도움이 되는데 미역, 다시마, 김 등의 해조류에 주로 많이 들어 있다. 탈모는 남성호르몬의 대사물인 DH(Dihydrotestosterone)에 의해 일어나기 때문에 DH 생성을 억제하는 프로페시아(Propecia)가 탈모 방지 효과가 있다.

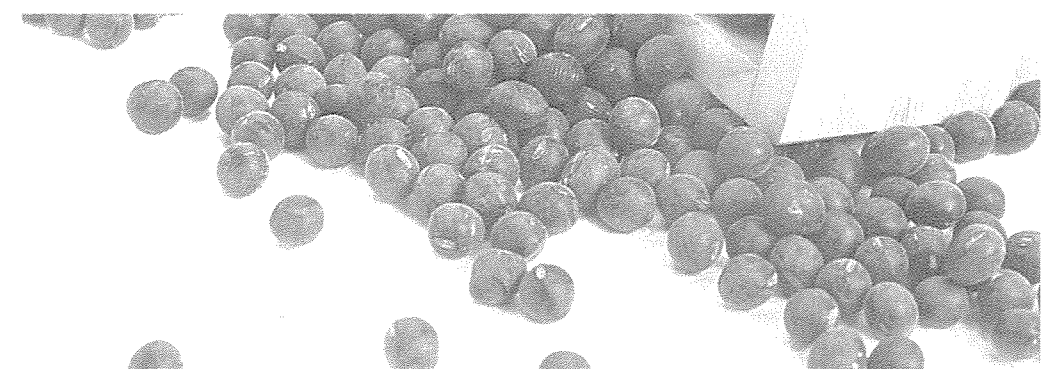
최근에는 남성 탈모가 늘고 있는데, 밥보다 고기를 많이 먹는 식습관의 변화가 한 원인이라는 연구 결과가 있다. 남성형 탈모는 남성호르몬이 과다 생성된 것이 주요 원인으로 추정되는데, 우리가 기존에 많이 먹던

전통 음식에는 남성호르몬 활성을 억제하는 피토에스트로겐(Phytoestrogen)이라는 물질이 풍부한데 반해, 육류 위주로의 식습관 변화로 이러한 식품의 섭취가 줄어들면서 남성형 탈모가 점점 증가하는 양상을 보이고 있다.

실제로 콩을 이용한 두부나 된장 같은 전통 음식을 먹으면 하루에 50mg에 이르는 남성호르몬 활성 억제 물질이 흡수된다. 그러나 하루종일 육류, 패스트푸드, 인스턴트식품을 먹게 되면 남성호르몬 활성 억제 물질이 단 2~3mg밖에 흡수되지 못하는 것으로 알려졌다. 남성형 탈모 예방을 위해서는 육류 섭취를 줄이고 생선이나 콩을 많이 섭취해야 한다. 끼니마다 나물, 샐러드, 해조류 등이 풍부한 식사를 구성하는 것이 도움이 된다.

### ● 식사 시 주의해야 할 점 ●

- ▶ 포화지방(동물성 기름)과, 정제설탕이나 당분이 많이 들어 있는 음식을 최소화시킨다. 동물성 기름이 대부분인 포화지방은 남성호르몬의 혈중 농도를 높이고, 당분이 많은 음식은 인슐린 호르몬의 분비를 높여 그 결과로 필수지방산인 아



라키돈산(Arachidonicacid) 생성이 증가하고 이것이 남성호르몬 생성의 재료가 되어 남성호르몬의 분비를 높여준다.

이 섭취하고 감자, 파스타, 빵 등 당질함량이 높은 음식도 과식하지 않는다.

### ① 생활 속에서의 탈모 예방법 ①

- ▶ 하루에 1~2잔 정도 녹차를 마신다.  
녹 차 에 는 남 성 호 르 몬 의 대 사 물 질 인 DH(Dihydrotestosterone) 생성을 억제하는 효과가 있으므로 하루에 1~2잔을 마시는 것이 도움이 된다.
- ▶ 술, 담배, 카페인 등은 피한다.
- ▶ 인스턴트 음식을 가능한 피하고, 자연식품을 섭취한다.
- ▶ 과일, 채소, 콩 등을 많

- ▶ 두피를 청결하게 해야 한다.
- ▶ 머리를 부지런히 감아야 한다.
- ▶ 린스는 머리카락 끝에만 바르고, 두피 염증을 유발하지 않도록 잘 행구어 낸다.
- ▶ 끝이 둥근 빗을 사용하여 귀 옆에서 머리 쪽을 향해 위로 올려 빗는다.
- ▶ 두피의 혈액순환을 위해 두피 마사지를 한다. ㉞



| 식단표 |  |   |                                       |   |   |   |   |
|-----|--|---|---------------------------------------|---|---|---|---|
| 구분  | 월  | 화   | 수                                     | 목   | 금   | 토                                       | 일                                       |
| 아침  | 잡곡밥<br>미역국<br>알감자조림<br>연근전<br>백김치          | 현미밥<br>우거지 된장국<br>고등어구이<br>감자볶음<br>배추김치   | 잡곡밥<br>무실파국<br>표고버섯볶음<br>두부 찜<br>배추김치 | 들깨잡쌀죽<br>시금치무침<br>양배추당근볶음<br>무김치              | 흑미밥<br>두부 된장국<br>불고기<br>콩자반<br>배추김치           | 고구마밥<br>콩나물국<br>계란햄치즈말이<br>김구이<br>배추김치  | 모닝빵<br>매추리알 소시지코치<br>양파크림 수프<br>채소샐러드   |
| 간식  | 요구르트                                       | 우유  | 두유                                    | 요구르트  | 우유  | 요구르트                                    | 두유                                      |
| 점심  | 닭고기커블렛<br>완두콩밥<br>양배추 찜<br>조갯국             | 흰살생선 치즈구이<br>당근수프<br>그린샐러드                | 단 호박죽<br>파래무초무침<br>도라지볶음<br>나박김치      | 보리밥<br>순두부찌개<br>채소 샐러드                        | 채소 볶음밥<br>계란국<br>깍두기                          | 콩밥<br>해물찌개<br>불고기<br>콩나물무침<br>백김치       | 잡곡밥<br>콩나물국<br>고등어조림<br>감자 새우볶음<br>얼무김치 |
| 간식  | 토마토  | 수박  | 토마토                                   | 참외  | 수박  | 토마토                                     | 토마토                                     |
| 저녁  | 잡곡밥<br>콩나물볶았국<br>파래 어묵볶음<br>연근현콩조림<br>얼무김치 | 콩나물밥<br>김 양념장<br>다시마튀각<br>시금치당근채전<br>배추김치 | 현미밥<br>무국<br>갈치구이<br>시금치나물<br>백김치     | 쌀밥<br>쇠고기 미역국<br>병어조림<br>도라지 오이<br>생채<br>배추김치 | 보리밥<br>쇠고기 무국<br>삼치구이<br>상추 숙갓<br>김절이<br>얼무김치 | 보리밥<br>미역된장국<br>삼치구이<br>느타리버섯볶음<br>배추김치 | 흑미밥<br>시금치된장국<br>호박전<br>담걀<br>배추김치      |

〈출처: 한국건강관리협회 충북지부〉