

촉촉한 모발, 건강한 두피를 위해 솔잎차 드세요

탈모예방에 도움이 되는 영양소로는 철분, 아연, 요오드, 구리, 오메가3지방산 등이 있다. 두피와 머리카락에 좋은 음식은 무엇인지 알아보자.



두피모양 튼튼하게 호두

호두의 주성분인 알파-리놀레산은 머릿결을 매끄럽게 가꿔준다. 호두에는 강력한 항산화력으로 활성산소를 제거하는 영양소인 셀레늄과 두피의 모양을 튼튼하게 하는 아연도 다량 함유되어 있다.



머리카락 재생 돕는 미역

미역에는 머리카락을 재생시키는 비타민D, 두피의 혈액순환을 돕는 비타민E가 다량 함유되어 있다. 특히 갑상선 호르몬을 촉진시켜 두피의 신진대사를 높이는 요오드가 많이 포함되어 있다. 다만 호르몬에 문제가 있는 사람은 의사와 상담 후 섭취하는 것이 좋다.



건조한 두피 촉촉하게 녹차

녹차에 많이 있는 카테킨 성분은 탈모 방지에 효과가 높은 것으로 유명하다. 함께 함유된 비타민A·B는 보습작용이 탁월해 건조한 두피를 보호한다. 또한 녹차는 탈모를 유발시키는 호르몬인 다이하이드로테스토스테론(DHT)의 생성을 억제해 탈모를 저지하는 효과가 있다.



비타민과 미네랄 가득한 솔잎차

솔잎의 별명은 송모(松毛)이다. <동의보감>과 <본초강목>에는 솔잎이 모발을 자라게 하는 효능이 있다고 적혀 있다.

솔잎은 모공의 각질화를 막고 건조하고 푸석푸석한 모발을 검고 윤기 있게 바꿔준다. 이미 진행된 탈모를 완화시키는데도 탁월한 효과가 있다. 솔잎에 함유된 비타민A는 모발의 상피구조의 기본을 형성하는 단백질인 케라틴의 형성을 돕고, 비타민C는 모발 조직 속에 함유된 콜라겐을 형성한다. 두피의 혈행을 도와 탈모를 방지하는 철분 성분 또한 많이 들어 있다.

솔잎을 깨끗이 씻고 손질해 김이 오른 찜통에 넣고 2분 정도 찐 다음 그늘에서 바짝 말려 고운 가루로 솔잎을 물에 타 하루 두세 번 정도 차로 마시는 것이 좋다. 솔잎을 말려 가루로 빵아 생식으로 먹어도 좋다.