

白发突然增多 是老了吗？ 可能是身体缺这4种营养……



很多人可能都有过这样的经历，照镜子的时候，发现长了几根白头发，而且位置很明显，就想把白头发拔掉。可是家人却不让，说有种说法，白头发多的人不容易患癌。那么真的是这样吗？另外，白头发增多是因为变老了吗？下面一起来了解一下。

白头发多的人不容易患癌？

身体的各个部分其实都有黑色素细胞，恶变的原因也很复杂，所以白发的形成更加复杂，并没有所谓白头发多就不容易得癌这样的结论，白头发和癌症之间没有直接的联系。

为什么会长白头发？

人长白头发跟年龄有关，还跟一些其他的身体因素有关，我们需要看头发为什么会变白。

酪氨酸酶是毛发富含黑色素的细胞，是头发呈现出黑色的原因。而随着衰老，酪氨酸酶的活性就会降低，同时黑色素细胞减少了，头发就会变白，所以本身头发灰白是一个很正常的衰老现象。

但也有一些人头发白得早，这些跟遗传、基因、精神因素，还有酪氨酸酶的缺陷，甚至一些慢性消耗性的疾病有

关系。

2020年1月份的《自然》杂志上，以毛色黑亮的小鼠作为实验模型，来检验不同的压力对于小鼠毛发所造成的影响。

研究发现，压力会导致交感神经释放去甲肾上腺素，这种物质被附近的色素再生干细胞吸收，导致干细胞过度活化，所有的干细胞都转化为产生色素的细胞，过早地耗尽了“存货”。一旦所有能再生色素的干细胞消失了，就无法再生成色素，这种损害是永久性的。在培养皿当中，去甲肾上腺素也会促使人的黑色素细胞的干细胞增殖，这也意味着人类的头发在压力下变白，也有可能是同样的生理机制。

白发还能变黑发吗？

如果头发已经明确变白，很难把白发再变成黑发，因为出现白发说明毛囊的色素干细胞已经耗竭了，很难逆转。

如果发现了白头发，可以先分析原因，是不是符合衰老规律，是不是最近压力太大了，或者饮食出现了问题。

为什么白发会突然增多？

白发突然增多可能是身体缺这4种营养。

微量元素铜、铁： 合成黑色素的重要原料

头发的毛囊需要吸收人体内的铁元素、铜元素来合成黑色素，这种物质能让人们的头发乌黑油亮，看上去显得年轻。但是当缺乏这两种微量元素时，头发中的含铜量会增加不少，头发的颜色也就从黑变成白。

补充途径：黑木耳、动物肝脏、红肉、芝麻、坚果等食物。

蛋白质：头发的原材料

和前者相比，蛋白质缺乏的问题更容易让人们出现白发、脱发等问题。

要知道蛋白质是头发的主

要原材料之一，能够帮助人体合成充足的角蛋白。如果人们长期挑食、偏食，很可能让人体缺乏蛋白质，更容易出现营养不良等问题。

这类人群不仅会因为营养不良而出现白发，还可能因为人体内的蛋白质无法维持头发的生长而出现头发发黄、分叉、干枯甚至脱发的问题。

补充途径：鸡蛋、牛奶、鱼肉、牛肉等。

碘元素：促进毛发生长

作为甲状腺维持功能运转必需的营养素，碘元素也能促进毛发的生长。

一些人可能因为碘元素缺乏等导致头发毛囊功能下降。就算有足够的营养供给，也不能为人体合成黑色素，维持黑色的头发，头发也可能因此突然变白。

补充途径：碘盐、紫菜、海带等。

维生素B族：重要的代谢物质

在维生素B族中，B2、B3、

B5都是对改善白发有很大帮助的营养素。

当人体长期素食，或者受到糖尿病、降糖药物等影响后，引发维生素B缺乏的时候，也可能让头发突然变白。

补充途径：建议通过补充维生素B族来改善白发。补足维生素B，重点在于均衡膳食。

维生素B族在全谷物、绿叶菜、奶制品及动物肝脏中含量较高。

■ 小贴士

在生活中，如果发现白发增多，要适当给自己减压，这样可以让人从心理上到生理上都变得年轻。饮食要均衡，同时注意头发的防晒，外出时带好帽子或者打一把遮阳伞，也能保护头发，有助于减少白发的出现。

据新华网微信公众号

“年轻人该如何预防脱发”登上热搜 拿什么来拯救你 我的发际线

进入9月份开始，不知道你有没有这种感受：洗头时掉发增多，甚至早上起床时，会发现枕头上有脱落的头发，如果说换季脱发还属于正常现象的话，饱受日常脱发之苦的人则更不在少数。上周一个叫做“年轻人该如何预防脱发”的词条更是登上社交软件的热搜榜。

什么原因会造成脱发？原因之一就是某些疾病导致脱发，如甲亢、糖尿病、多囊卵巢综合征、系统性红斑狼疮等。第二就是雄激素性脱发，这个跟遗传基因有关，它的特征就是前额和头顶容易脱发，但是枕部的头发一直很好，男性脱发大部分属于这种情况，女性比例较小，但也有。第三就是营养不良性脱发，蛋白质、部分维生素、矿物质等缺乏，或者是严格控制热量都可能引起脱发。第四就是内分泌失调引起的脱发，主要发生在女性身上，比如产后脱发。

如果你总是爱掉头发，除开上面所说的原因之外，可能也需要找找自己日常饮食结构方面的问题，并有针对性地加以改善。

脱发原因之一：蛋白质不足

头发是蛋白质组成的，可想而知，蛋白质不足肯定会影响到头发质量，干枯、毛躁、发色变浅等等，严重的还会引起脱发问题。

我们成人每天蛋白质推荐摄入量在每千克体重0.8至1克，假如你体重50千克，那么你一天需要的蛋白质大概就是40至50克。如果有特殊需求，比如说增肌、孕期、疾病引起蛋白质消耗大等问题，还需额外再增加。

饮食调整建议：优质蛋白的来源主要有肉、蛋、奶、豆类。鸡蛋、肉类、鱼、海鲜、豆制品、牛奶等都是不错的选择。

最方便的补蛋白的食物就是鸡蛋，一个鸡蛋大概含有6克蛋白质。我每天早上坚持吃鸡蛋好多年了，每天一个鸡蛋是基础，偶尔有段时间感觉自己蛋白质不足的时候，我会在早上煮2至3个鸡蛋，只吃一个蛋黄、2至3个蛋清。

脱发原因之二： 碳水化合物吃少了

主食是碳水化合物的最大来源。碳水化合物有节约蛋白质的作用，如果碳水化合物摄入不足，那么身体就会动用蛋白质去供能，蛋白质消耗就会变大，长此以往，就容易造成蛋白质不足。

当碳水化合物摄入不足的时候，脂肪就会作为替补去供能，大量脂肪消耗就会产生酮体，酮体过多确实会导致脱发。

一些爱美的女性，在减肥期间，很多都会减少主食的摄入，甚至不吃主食，一段时间过后，有些女性就会出现掉头发的问题。

饮食调整建议：不要一味不吃主食，即使是在减肥期间也要兼顾营养均衡。

脱发原因之三： 脂肪摄入不足或比例失衡

亚油酸、亚麻酸和其他长链多不饱和脂肪酸是头皮表面角质层的重要成分，缺乏时可能导致脱发。

另外omega-3和omega-6脂肪酸的比例失衡会诱发炎症，导致脱发。有调查显示，国人普遍omega-6脂肪酸摄

入过多，而omega-3摄入不足。

饮食调整建议：多吃富含omega-3的食物，omega-3的主要来源如深海鱼、亚麻籽、紫苏籽油、坚果等。

脱发原因之四： 维生素C缺乏

维生素C是我们身体合成胶原蛋白很重要的一个营养素，假如维生素C不足，胶原蛋白合成就会减少，就可能出现皮肤干枯、头发容易断裂的问题。

饮食调整建议：蔬菜和水果是维生素C的最大来源，维生素C含量较丰富的水果有青枣、草莓、猕猴桃、柑橘类等。蔬菜每天的建议摄入量是400至500克，其中油菜心、花椰菜、芥蓝、大白菜、西兰花、青椒等维生素C的含量较丰富。

脱发原因之五： 维生素D缺乏

2013年发表在期刊《Skin Pharmacology & Physi-

ology》上的一篇文章，研究通过测试脱发女性维生素D含量与不脱发女性进行比较发现，女性脱发患者维生素D含量水平比对照组明显偏低。

维生素D对维护毛囊正常功能可能有重要作用。

饮食调整建议：获取维生素D主要有两种途径——一种是从食物中摄取，富含维生素D的食物较少，主要存在于动物性食品中，如动物肝脏、奶酪、蛋黄、奶油、部分菌菇类及含脂肪丰富的海鱼（鲱鱼、沙丁鱼、金枪鱼）等。

另外一种自身合成，晒太阳可促使人体自身合成维生素D。但现代人多数晒太阳不足，普遍存在维生素D缺乏的问题，就我自己的饮食和生活习惯而言，肯定是维生素D缺乏的，所以我一直都有额外补充维生素D的习惯。相比于食补，多晒太阳可能是补充维生素D最好的方法，假如没办法做到，可以选择额外补维生素D营养剂。

总而言之，一定记住：保持均衡营养、好好吃饭，才能让身体的营养状态保持在健康的平衡状态。 **本报综合**