

# 女性节食减肥会引起脱发吗

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678387828199846.html>

范文网，为你加油喝彩！

脱发对每个人来说都很恐怖，很多人都有脱发的现象，女人脱发，尤其是长发女人会显得特别恐怖，一脱一大把。那么女性节食减肥会引起脱发吗？下面<https://www.882682.武汉大学图书馆com/>就来讲讲相关的女性减肥小知识。

头发的主要成分是角朊，它由蛋白质、铁质等物质构成。不少女士因减肥而一日三餐光吃蔬菜、水果等素食，难以有充足蛋白质、铁质等营养供给头发毛囊而导致脱发。

毛发是身体状况的外在表现，血液热毒的阻塞，机体营养不良和新陈代谢异常都可引起发质和发色的改变，严重营养不良甚至可导致毛发弥漫性脱发。头发的主要成分是一种叫做鱼朊的蛋白质，其由蛋白质及铜、铁、锌等微量元素组成，若因减肥而过度节食，这些营养物质就会摄入不足，头发会出现营养不良而脱落。

现在很多减肥方法都提倡节食减肥，如过午不食减肥法，牛奶豆腐汤减肥法，巫婆汤减肥法等，还有许多提倡只靠吃单一食物的减肥方法，这些减肥食谱中主食的含量都特别低，长期坚持体重减下来了，但是会严重引起脱发。所以，节食减肥后出现掉头发的现象最关键的就是合理地安排一日三餐，平衡膳食，补充营养。

解决减肥引起的掉头发问题，应补充头发生长所需的膳食委员会发言稿营养，多吃以下食物

- 1.高蛋白的食物。减肥引起脱发应多吃富含蛋白质的瘦肉、鸡蛋、鱼类等，为头发生长提供足够的蛋白质。
- 2.米饭。米饭吃得少导致肾气不足是减肥引起脱发的主要原因之一，多吃米饭可以缓解脱发的症状。

广州医学院3.大雾是怎么形成的生发食品。适当食用生发食品，如芝麻、大枣、核桃仁、桂圆肉等，对脱发的治疗有极大的帮助。

节食过程中一旦出现脱发现象，建议马上停止不均衡的减肥食谱，回归平衡饮食，多补充富含蛋白质、维生素的食物，并及时到医院检查是否已经因为盲目减肥造成某些微量元素的缺失，以便及时进行药物或其他方面的补充。平时也要多了解女性过度节食减肥危害有多大等相关常识，毕竟科学的方法才能健康有效减肥。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发