

Trong thành ph^ăn c^ăa t^ăc, ch^ăt d^ăm chi^ăm t^ăi 80%, ti^ăp đ^ă là m^ă và n^ăo c. Trong đ^ă, ch^ăt d^ăm ch^ăy^ă u c^ăa t^ăc l^ă là kelatin, g^ăm kho^ăng 18 lo^ăi acid amin t^ăo th^ănh. T^ăc kh^ăe l^ă là t^ăc trong đ^ăc các acid amin k^ăt h^ăp ch^ăt ch^ăv^ăi nhau, do đ^ă t^ăc kh^ăe có s^ăc đ^ăan h^ăi l^ăn và t^ă l^ăn n^ăo c l^ăm^ăc đ^ău th^ăch h^ăp.



Khi ta nhu^ăm t^ăc ho^ăc khi u^ăn t^ăc nhi^ău l^ăn, ho^ăc khi đ^ăm t^ăc ti^ăp x^ăc v^ăi tia c^ăc t^ăm l^ăc c^ăng đ^ăm^ăn^ăh thì s^ăk^ăt h^ăp c^ăa các ch^ăt d^ăm trong t^ăc s^ăy^ău đ^ăi, h^ăn th^ăn^ăa, ch^ăt d^ăm n^ăày s^ăb^ăoxy hóa và b^ăbi^ăn ch^ăt.

Khi nhu^ăm t^ăc b^ăng màu sáng h^ăn t^ăc th^ăt th^ăt t^ăc s^ăd^ă h^ăp th^ătia c^ăc t^ăm h^ăn, ch^ăt melanin giúp t^ăc ch^ăng l^ăi s^ăx^ăm nh^ăp c^ăa tia c^ăc t^ăm vào sâu bên trong t^ăc s^ăb^ă suy gi^ăm. Ch^ăt d^ăm còn gi^ăvai tr^ăgi^ăn^ăc cho t^ăc. Vì v^ăy, khi ch^ăt d^ăm b^ăm^ăt đ^ăi t^ăc s^ătr^ăn^ăen^ăkhô và d^ăg^ăy. M^ăt kh^ăac, m^ăt khi t^ăc b^ăt^ăn th^ăng th^ăng này s^ăgia tăng v^ăi t^ăc đ^ăr^ăt nhanh chóng. Ngay c^ănh^ăng công vi^ăc hàng ngày nh^ă: g^ăi đ^ău, s^ăy t^ăc c^ăng làm gia tăng s^ăt^ăn th^ăng c^ăa t^ăc.

Vì v^ăy, mu^ăn gi^ăđ^ăc m^ăt m^ăái t^ăc kh^ăe m^ăn^ăh, cách hi^ău qu^ănh^ăt là ph^ăi b^ăsung ngu^ăn dinh d^ăng cho t^ăc, đó là acid amin. M^ăt đ^ău quan tr^ăng kh^ăac n^ăa là tránh làm cho t^ăc b^ăt^ăn

th^ứng b^ong cách khi ra ngoài n^ăng n^ăn d^{ùng} ô ho^{oc} m^ău đⁱ tr^{án}h tia c^ăc tím. Khi ^ă bi^{nh} hay b^o b^oi n^ău b^on c^ă đⁱt t^{óc} ^ăt mà ph^ăi n^ăng c^ăng l^am cho t^{óc} d^ăb^o t^ăn th^ứng.

Trong cu^{oc} s^ăng hàng ngày, b^on c^ăn ch^ú y b^o v^ă t^{óc}. Ví d^ă g^ăi đⁱu quâ^ău nhi^ău c^ăng s^ă kh^{ông} t^ăt cho t^{óc}. M^ăt ng^ăy g^ăi đⁱu v^ăi l^ăn l^a đⁱu b^on c^ăn n^ăn xem xét l^ăi.

V^ăc đⁱt t^{óc} ^ăt mà đⁱi ng^ă là kh^{ông} có l^ăi nh^ăng s^ăy khô quá c^ăng l^am t^{óc} d^ăb^o h^ăng. Vì v^ăy, k^{hi} s^ăy t^ăt nh^ăat là n^ăn đⁱ ch^ă đⁱ gió l^ănh nh^ă gió t^ănhi^ăn.

Các nh^ăa nghiên c^ău cho bi^{nh}, trung bình m^ăt ng^ă i có 10 v^ăn s^ăi t^{óc} và m^ăi ng^ăy có t^ă 50 đⁱu n 100 s^ăi t^{óc} đ^ăcc thay th^ă. Vì v^ăy, đⁱu có m^ăt m^ăái t^{óc} b^on ch^ăc, c^ăn ch^ú y ch^ă đⁱ dinh đ^ăng hàng ngày sao cho h^ăp lý. Ngoài ra, k^{hi} g^ăi đⁱu b^on c^ăng n^ăn xoa b^op da đⁱu b^ong l^ăng bàn tay cho m^ăch m^ău ^ă ch^ăn t^{óc} đ^ăcc l^ău th^{ông}.

(Theo Nihon Keizai Simbun)

H.GIANG