

Trong thành phần của tóc, keratin chiếm tới 80%, tiếp đó là nước và protein. Trong đó, keratin của tóc là keratin, gồm khoảng 18 loại acid amin tạo thành. Tóc khỏe là tóc trong đó các acid amin kết hợp chặt chẽ với nhau, do đó tóc khỏe có sức đàn hồi lớn và ít gãy rụng. Ngược lại, tóc yếu thì sẽ kết hợp các keratin trong tóc lỏng lẻo, khiến tóc này sẽ bị oxy hóa và bị biến chất.



Khi ta nhuộm tóc hoặc khi uốn tóc thì protein, hoặc khi để tóc tiếp xúc với tia cực tím của ánh sáng thì sẽ kết hợp các keratin trong tóc lỏng lẻo, khiến tóc này sẽ bị oxy hóa và bị biến chất.

Khi nhuộm tóc bằng màu sáng khiến tóc thiếu thì tóc sẽ dễ hấp thụ tia cực tím hơn, keratin melanin giúp tóc chống lại sự xâm nhập của tia cực tím vào sâu bên trong tóc sẽ bị suy giảm. Keratin còn giữ vai trò giữ protein cho tóc. Vì vậy, khi keratin bị mất đi tóc sẽ trở nên khô và dễ gãy. Mặt khác, mặt khi tóc bị tổn thương thì sự tổn thương này sẽ gia tăng với tốc độ rất nhanh chóng. Ngay cả những công việc hàng ngày như: gội đầu, sấy tóc cũng làm gia tăng sự tổn thương của tóc.

Vì vậy, muốn giữ được mái tóc khỏe mạnh, cách hiệu quả nhất là phải bổ sung nguồn dinh dưỡng cho tóc, đó là acid amin. Mặt đi nữa quan trọng khác nữa là tránh làm cho tóc bị tổn

thường bằng cách khi ra ngoài nên dùng ô hoặc mũ để tránh tia cực tím. Khi đi biển hay bơi lội nên bôi kem chống nắng để bảo vệ tóc khỏi tác hại của ánh nắng cũng làm cho tóc dễ bị tổn thương.

Trong cuộc sống hàng ngày, bạn cần chú ý bảo vệ tóc. Ví dụ gội đầu quá nhiều cũng sẽ không tốt cho tóc. Mỗi ngày gội đầu vài lần là gội đầu bạn cần nên xem xét lại.

Việc để tóc khô mà đi nắng là không có lợi cho tóc khô quá cũng làm tóc dễ bị hư hỏng. Vì vậy, khi sấy tóc nhất là nên để quạt gió nhẹ nhàng tự nhiên.

Các nhà nghiên cứu cho biết, trung bình một người có 10 vạn sợi tóc và mỗi ngày có từ 50 đến 100 sợi tóc được thay thế. Vì vậy, để có một mái tóc bền chắc, cần chú ý chế độ dinh dưỡng hàng ngày sao cho hợp lý. Ngoài ra, khi gội đầu bạn cũng nên xoa bóp da đầu bằng lòng bàn tay cho mạch máu chân tóc được lưu thông.

(Theo Nihon Keizai Simbun)

H.GIANG