

你的掉髮是來自你的腸道嗎





埃里克·伯格博士

想像一下：您正在梳理頭髮，但每次梳理時在刷子上留下的髮絲比您頭上留下的髮絲還要多。這是一個令人心碎的景象，對嗎？

嗯，這就是我的現實。

脫髮成為我日常生活中不受歡迎的一部分。我將其歸咎於壓力和衰老，但我忽略了一些重要的事情——我的腸道健康。

我了解到，我們的腸道不僅能加工食物，還能發揮作用。它們對於營養吸收至關重要，其中包括生物素，它是頭髮生長的關鍵因素。但是當腸道健康出現問題時呢？這可能意味著生物素減少，並可能...更多脫髮。

這個意想不到的發現讓我陷入了沉思，關於我們的消化如何影響我們的內部健康以及我們從外部看到的東西，例如我們甜美的頭髮（或缺乏頭髮）。

如果您想進一步調查，請留在這裡並深入研究其中的聯繫。

生物素在頭髮健康中的作用

把你的頭髮想像成一個欣欣向榮的花園。生物素是一種重要的維生素，有助於促進頭髮健康生長和整體健康，並有助於蛋白質合成。

研究顯示這種必需維生素對於維持我們的整體健康至關重要，並且對頭髮生長有顯著貢獻。

生物素在頭髮蛋白質合成中的作用

你看，我們的頭髮主要由蛋白質組成，特別是角蛋白。現在，想像一下生物素是幕後的無名英雄，幫助生產這種蛋白質。研究顯示它是促進蛋白質合成的酵素的重要輔助因子。研究顯示它是促進蛋白質合成的酵素的關鍵輔助因子。

夥計們，這還不是全部。更重要的是，它有助於改善身體的角蛋白基礎設施，您可以將其視為給予「力量訓練」。呵護您的秀發，讓它們比以往更強壯、更健康。

從本質上講，沒有生物素意味著無法為您的頭髮合成健康的蛋白質，從而導致潛在的問題，例如髮絲脆弱，甚至更糟-脫落增加。

很明顯：不要這樣做如果你想要那些甜美的頭髮，就不要吝惜每日攝入的生物素劑量。

腸道微生物和生物素生產

您知道您的腸道就像一個生物素工廠嗎？是的，這是真的。研究表明，我們的腸道微生物群對於形成這種重要的營養素至關重要。研究表明，某些有益細菌會在我們體內產生生物素。

兩種有益細菌：乳酸菌和雙歧桿菌對於體內生物素的產生至關重要。在生產生物素方面，他們是真正的工作狂。但如果這些努力工作的人減少了會發生什麼事？



抗生素對腸道健康和生物素生產的影響

有時，我們需要抗生素來對抗嚴重的感染，但它們可能會破壞我們脆弱的腸道生態系統。如果使用過度或不當，抗生素可能會減少我們腸道中這些有益微生物的數量。

這種下降導致生物素產量減少——考慮單獨關閉工廠。由於可用的生物素較少，頭髮健康可能會開始受到影響，因為這種必需的營養素對保持堅固的頭髮有顯著貢獻。

研究發現，抗生素的使用、腸道菌叢紊亂（生活在我們體內的數十億微生物的奇特名稱）、生物素等重要營養素水平較低，甚至潛在的脫髮問題之間存在關聯。

草甘膦及其對腸道健康的影響

草甘膦經常用於除草劑，它可以透過一種偷偷摸摸的方式進入我們的系統。它對雜草有害並破壞我們腸道微生物的平衡。

Samsel & Seneff 所進行的研究對此提供了更多見解。

研究表明，草甘膦會傷害有益細菌，同時讓有害細菌茁壯成長。這種破壞可能會導致生物素產量減少——這對頭髮健康至關重要。

除了影響您的秀髮之外，不健康的腸道還可能導致其他問題，例如腹脹或消化不良。但別擔心。您可以透過改變飲食和生活方式來解決這些問題。

減少草甘膦暴露：邁向更好腸道健康的一步

為了限制接觸，請考慮使用有機產品，因為它們比傳統產品更不可能含有草甘膦殘留。最近的研究也支持這個想法。

除了飲食調整之外，恢復腸道菌叢是改善健康和頭髮生長的另一步。繼續閱讀我們探討益生菌的作用進一步發揮作用。

脫髮與腸道健康失衡之間的聯繫

令人驚訝的是，您的消化系統可能是頭髮狀況的關鍵因素。腸道微生物組失衡可能會減少生物素的產生，導致脫髮。

發生這種情況是因為我們的腸道充滿了數萬億微生物，它們幫助我們消化食物並合成生物素等維生素。但是，當這個脆弱的

生態系統受到破壞時（例如，由於飲食不當或使用抗生素），可能會導致生物素產量減少。

生物素對於頭髮生長至關重要，因為它有助於蛋白質合成，這對健康的毛囊至關重要。如果沒有足夠的生物素，您可能會開始注意到刷子上的毛髮比平常更多。

腸道菌叢：沉默的工人

您的腸道容納著數百萬種微生物，統稱為微生物群。這些微小的工人將複雜的食物分解成更簡單的形式，這樣我們就更容易有效地吸收和利用它們。

它們的一項重要功能是合成維生素 B 等營養物質，包括生物素，這對於保持頭髮強健健康至關重要。所以下次當你梳理那些甜美的頭髮時，請記住誰在背後支持他們。

益生菌和生物素補充劑可改善腸道健康和頭髮生長

如果你的頭髮缺乏，解決方法可能就在你的腸道裡。是的，你沒聽錯。我們消化系統的狀態會顯著影響頭髮的質地和強度。讓我們來看看益生菌和生物素補充劑是如何發揮作用的。

益生菌恢復腸道健康

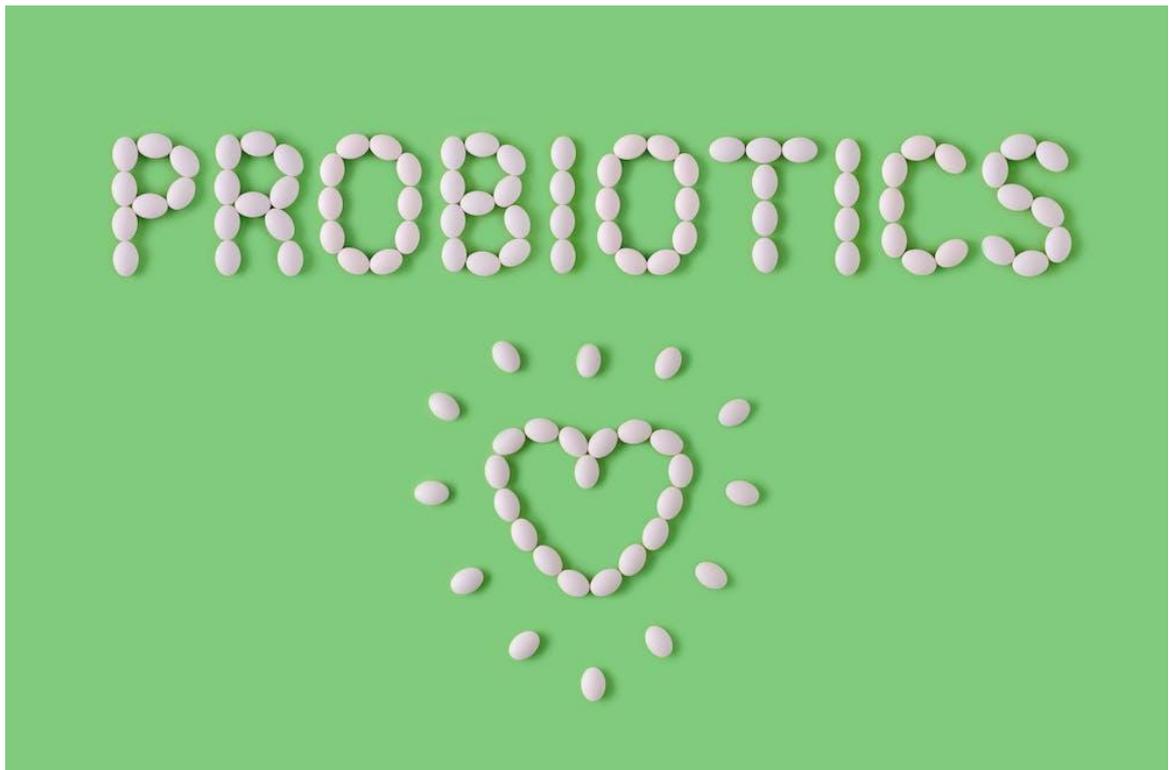
保持頭髮健康的關鍵可能很簡單，只需使用益生菌恢復腸道微生物群的平衡即可。這些有益細菌有助於消化並有助於營養吸收 - 包括我們的頭髮所需的必需營養素。

研究表明，服用益生菌的人經常報告頭髮品質有所改善。我們在這裡談論的不僅僅是光澤鎖；我們談論的是光澤鎖。我們的意思是更堅固的股線。

生物素補充劑可促進頭髮生長

生物素或維生素 B7 是將食物轉化為體內能量的重要組成部分，這個過程對於健康的頭髮生長至關重要。

然而，服用生物素補充劑可能不僅僅可以提高能量水平。它可以幫助補充體內低水平的生物素儲備，從而隨著時間的推移增強頭髮的強度和體積。



益生菌和掉髮

益生菌與脫髮之間的關係是整體健康領域的新興領域。雖然對這種關聯的研究仍處於早期階段，但一些研究表明，透過益生菌維持健康的腸道微生物組可能會間接有益於頭髮健康。

平衡的腸道可以支持整體健康並促進更健康的頭髮生長。然而，值得注意的是，脫髮是一個複雜的問題，受多種因素影響，包括遺傳、荷爾蒙和生活方式。

因此，雖然益生菌可能在維持整體健康方面發揮作用，但它們不太可能成為解決脫髮問題的唯一解決方案。

至於“益生菌需要冷藏嗎”取決於特定的益生菌產品及其配方；益生菌具有熱穩定性，不需要冷藏。

相比之下，其他人對溫度波動更敏感，可能會受益於存放在冰箱中以保持其效力。

必須遵循製造商的說明並檢查產品標籤上的特定儲存建議，以確保您充分利用益生菌補充劑，同時探索其對整體健康（包括頭髮）的潛在益處健康。

結論

因此，我們已經了解了脫髮和消化之間的關聯。我們發現生物素是維持頭髮健康的重要因素。

我們發現腸道微生物如何促進生物素的產生，以及當抗生素破壞這個過程時會發生什麼。草甘膦對腸道健康的影響也是我們沒有忽視的。

我們研究了腸道微生物組失衡與生物素水平降低之間的聯繫，從而導致潛在的脫髮問題。但不要擔心；益生菌可以幫助恢復腸道平衡，而生物素補充劑可以促進頭髮生長！

脫髮和消化：生物素和腸道健康的影響比您想像的更加相互交織！

相關產品



600 億益生菌



友好益生菌液



生物素洗發套裝

歡迎關注 DailyKETO

小紅書：DailyKETO 健康生酮

抖音：DailyKETO

YOUTUBE：DailyKETO 生酮中國

FACEBOOK：Dailyketo 生酮健康與減肥

地址：香港尖沙咀彌敦道 27-33 號良士大廈 205 室 Rm 205,ALPHA HOUSE, 27-33 Nathan Road, T. S. T., H K
www.dailyketohk.com 國內線上購物：<https://s.wsxc.cn/WiwiMY>
電話\WeChat\WhatsApp:+852 93381280

BIBILI: DailyKETO 健康生酮

微信公眾號: DailyKETO 生酮減脂

影音號: DailyKETO 生酮減脂