



崔紹漢教授

中醫美髮秘笈(六)

健髮食物(2)

上 一篇提到第一型胰島素生長因子(IGF-1)對促進頭髮的生長有重要作用，因此大家值得對IGF-1有一點認識。要談IGF-1，先從生長激素(Growth hormone, GH)說起。

現代醫學發現，人體腦下垂體產生的GH，主宰了人體生長和老化的進程。小孩子生長得快，發育時更明顯，那是因為GH在孩子成長期分泌增加得快，它刺激骨骼、蛋白質的合成，結果骨骼會變長，肌肉亦變得結實。GH亦會與其他激素產生相互作用，影響其生理功能。

晚間熟睡後分泌最勁

生長激素有一個特點，它的正常分泌要於晚間熟睡後約一小時才達最高峰，但出現後一個多小時便消失，日間血液中的GH含量很少。不過，GH分泌入血液後便接觸到肝臟和腎臟等器



許多研究都發現，優質睡眠對小孩的成长有極大的裨益。

官，令這些器官及組織的細胞(特別是肝細胞)製造IGF-1。IGF-1的生理功能和GH很相似，它會刺激細胞生長，修補有損傷的細胞和組織，激發免疫功能的

正常發展等，從而令身體的內環境保持平衡。與GH比較，它相對地穩定，每天二十四小時在血液內的含量變化不大，因而可以說是GH的替身，發揮與GH相似的作用。

現代醫學亦發現，人體過了青春後，體內的GH和IGF-1的水平會自然下降，身體便開始衰老。那麼，究竟IGF-1與頭髮的變化和健髮食品又有甚麼關係呢？



睡眠有助生長激素增生，促進身體的健康得到平衡。

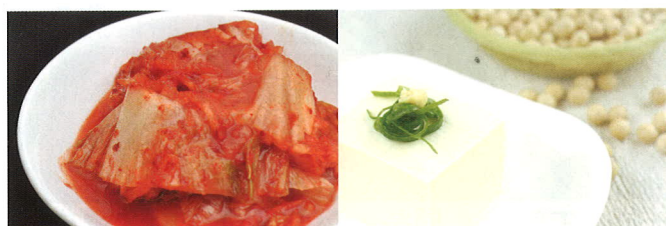
日本的岡嶋研二教授在其文章中指出，堅持進食育髮食物，能夠刺激胃腸的神經，從而增加細胞IGF-1的含量，一段時間(約一個月)後，脫髮會減少，頭髮的數量會明顯增多。至於有育髮效果的食物，包括辣椒、納豆、豆腐、粗糧、酸奶、泡菜、海藻類食品、鮭魚、芥末等。



岡嶋研二教授

岡嶋研二教授亦指出，按時進食對育髮也是非常重要，而每天三餐進食要定時外，進食時亦要把食物細嚼，因為唾液中的唾液酸具有促進IGF-1生成的作用，細嚼慢咽能夠刺激唾液的分泌量，進而促進IGF-1的生成，但亦要注意如果IGF-1水平過高，會提升癌症的發生率。

此外，適度的短暫斷食也有促進頭髮生長的作用，因為空腹時胃中會產生一種生化物質「肌餓素」(ghrelin)，能促進IGF-1的生成。 中



豆腐、泡菜都是對頭髮生長有益的食物。

此外，橄欖油、黑巧克力、和適量的紅酒、啤酒、日本清酒也有育髮效果。另一方面，脂肪含量較多的食物(尤其是反式脂肪)則不利頭髮的生長，例如油炸食品、烤牛肉等則應儘量少吃。



飲用適量的紅酒亦對頭髮生長有幫助。

仙人粥《遵生八箋》(1人量)

材料：

何首烏15克、白米(可改用較有益之糙米，或各半份量)。

製法：

以何首烏與米同煮粥，可常服。

功效：

有補益肝腎、烏鬚黑髮的作用。



何首烏

芝麻核桃糖蘸《藥膳食譜集錦》

材料：

黑芝麻、核桃仁各250克、赤砂糖約500克。

製法：

把黑芝麻和核桃仁炒熟，加入在鍋中用少許水煮溶的赤砂糖內，混和調成均勻粘稠糖蘸，趁熱將糖倒入表面塗食油的瓷碗中，冷卻後切成小塊。每天可食2、3小塊。患糖尿病勿服。

功效：

有補益肝腎、烏鬚黑髮的作用。



黑芝麻

關元穴 (任脈)

定位：

仰臥位，在下腹部，前正中線上，臍下3寸。

方法：

以食指及中指放於關元穴按壓1分鐘，每天2~3次。

功效：

培補元氣。

