

Thức phẩm trợ rụng tóc

Tác Giả: Lan Thu

Thứ Ba, 06 Tháng 10 Năm 2009 20:23

Tóc rụng nhiều sẽ ảnh hưởng tới sức khoẻ cũng như đẹp của cơ thể. Để giữ gìn mái tóc luôn dày bóng và chắc khoẻ, bạn đừng quên các loại thức phẩm sau trong thực đơn hàng ngày:



1. Hành nhân

Các nghiên cứu đã chứng minh rằng, tóc rụng nhiều là do cơ thể thiếu hụt một lượng lớn các vitamin B6, vitamin E và các khoáng chất như canxi, kẽm... Ngoài ra, khi cơ thể thừa chất béo sẽ kích thích sản xuất tuyến bã nhờn trên da đầu, gây bít các lỗ chân lông, từ đó làm tóc rụng nhiều hơn. Chất béo cũng làm tăng hàm lượng cholesterol trong máu, gây ảnh hưởng trực tiếp tới "đầu bìn" và đẹp bóng đẹp của mái tóc.

Hành nhân là loại thức phẩm chứa nhiều vitamin E và kẽm, có tác dụng làm giảm lượng cholesterol trong máu, giúp nuôi dưỡng tóc chắc khoẻ từ bên trong.

2. Các loại nhụy n th

Các loại đông vật nhụy n th rất giàu kẽm, có tác dụng làm trẻ hoá các tế bào sản sinh cơ thể nên tóc và duy trì sự cân bằng của các hormone trong cơ thể.

3. Thịt bò

Protein là thành phần chủ yếu để cơ thể tạo và duy trì để chắc khoẻ của mái tóc. Thịt bò rất giàu protein và kẽm giúp liên kết tế bào da đầu và tóc trở nên chắc chắn hơn.

4. Thức phẩm hỗ trợ

Thức phẩm trẻ em tóc

Tác Giả: Lan Thu

Thứ Ba, 06 Tháng 10 Năm 2009 20:23

Các thức phẩm hßu cũng chßa nhißu protein và các nhóm vitamin B, đßc bißt là đßu đen, rßt tßt cho “sßc khoß” cßa mái tóc.

□

5. Trßng gà

Chßa nhißu các thành phßn dinh dßng nhß : protein, vitamin A, B, E, sßt, selen, magiß... Trßng gà không chß tßt cho sßc khoß cß thß nói chung mà còn là “thßn đßc” cßa mái tóc.

□

6. Hoa quß

Đßc bißt là các loßi hoa quß chßa nhißu vitamin C vì vitamin C giúp tăng cßng hßp thu sßt trong các loßi thức phẩm khác, đßng thßi cũng tăng cßng khß năng “kßt dính” cßa các tßbào cßu tßo nên sßi tóc, giúp tóc nhanh dài và chßc khoß.

7. Nho khô

Loßi quß này cũng chßa nhißu sßt, có tác đßng tăng cßng tußn hoàn máu và sßn sinh các huyßt sßc tß duy trì sß đen bóng cßa mái tóc.