

護髮 no. 5 乾豆類

蛋白質是頭髮基本營養素，乾豆類就能提供足夠蛋白質。豆類亦含鐵、鋅及維他命B，可保髮質健康；如果人體缺乏維他命B，髮質會變脆弱及易脫落。

「大家不妨多吃紅腰豆及扁豆(lentil)，來吸取蛋白質及維他命B。」余說。



護髮 no. 6 雞蛋

雞蛋同樣有優質蛋白質，而且含量很高，一隻雞蛋約60克，當中超過一成（即約6克）是蛋白質。余說，我們每日飲食中的熱量應有15%來自蛋白質，蛋就是不錯選擇。而且當中的維他命B雜，尤其是B12，亦是護髮重要營養。



護髮 no. 7 低脂奶製品

脫脂奶、低脂奶或乳酪中的鈣，亦是護髮礦物元素，能強化頭髮毛囊，把營養順利輸送至髮根。



護髮 no. 3 深綠色蔬菜

余思行說，毛囊有足夠皮脂，頭髮才能保持光澤，深綠色蔬菜如菠菜及西蘭花，含高量維他命A及C，多吃有助製造皮脂。

「深綠色蔬菜亦富含鐵及鈣，多進食會令髮質健康。」余說。



護髮 no. 4 白肉

白肉如雞肉及火雞肉，脂肪含量低，可提供最優質的蛋白質，有齊八種人體所需的氨基酸，能鞏固基本髮質。余思行指，如果身體欠缺蛋白質，頭髮就容易折斷，髮色較易脫色。



護髮 no. 2 果仁

果仁，特別是巴西果仁，富含硒這種有助頭皮健康的礦物質。核桃中的亞麻油酸(ALA)及奧米加三脂肪酸，對髮質有幫助。「而且果仁的鋅含量非常多，缺乏鋅會令頭髮脫落，所以要有堅韌髮絲，請把果仁列入為每日飲食中，果仁含高熱量，建議每日份量為十至二十粒！」



護髮 no. 1 三文魚

余思行說，三文魚含豐富奧米加三脂肪酸，有助頭髮細胞健康增長；還有維他命B12，增進血液循環，加速營養運送到頭髮毛囊，有效防止貧血脫髮；而且還有優質蛋白、鐵質，能提供頭髮基本營養素。

「缺乏必需脂肪酸的頭皮，頭髮容易脫落，髮質欠缺光澤，三文魚就含有優質油脂。如是素食者，可每日進食一至兩湯匙已磨的亞麻籽(Flax seeds)。」



頭髮烏黑亮麗有光澤，濃密強韌防脫落，最緊要有適當營養。營養師余思行指出，蛋白質及鐵質是組成頭髮結構的基本營養素，再加上維他命A、B、C這些對皮膚及指甲細胞有益的營養，頭髮便能健康生長。

「最有效的護髮產品，不在浴室，而是在廚房！健康均衡飲食，加上十種護髮精華食物，必能養出一把健康秀髮。」余思行說。

10大護髮

護髮 no. 10 蠔

要頭髮不容易枯黃，就要進食抗氧化營養素，例如鋅質及硒，蠔及牛肉就含有豐富鋅質。



護髮 no. 9 紅蘿蔔

紅蘿蔔中的胡蘿蔔素，能令頭皮維持好的狀態中，有健康的頭皮，才有光澤的髮絲。



護髮 no. 8 全穀物

含大量維他命B雜的全穀物類食物，如穀物早餐粟米片，本身已有齊多種營養，低脂又能提供足夠營養，所以對身體及髮質健康有幫助。

