

吃得健康

讓秀髮亮麗起來

擁有一頭烏黑健美的秀髮是每個人的希望，如果頭髮發白、枯黃、無光澤、易斷裂、分叉或早脫，那可真是名副其實的「三千煩惱絲」了。

人體缺乏鐵和蛋白質，頭髮會變黃、分叉，可能造成生長停頓，導致未成熟即早脫落掉；過量的、過分精製的碳水化合物或飲酒皆會消耗掉具美髮作用的維生素B群，而缺乏維生素B群時會出現脂溢性皮炎和頭髮脫落現象；若缺乏植物油、維生素A、β-胡蘿蔔素、碘時，頭髮會髮乾無光澤、易斷裂。

飲食增進頭髮的健康

1 維生素A及β-胡蘿蔔素：維生素A是一種脂溶性維生素，對於促進頭髮的生長十分重要，頭髮脫落和頭皮屑是維他命A缺乏的常見症狀，但維他命A缺乏只是引起頭皮屑的潛在原因之一。含維生素A豐富的食物包括杏仁、核仁、芒果、胡蘿蔔、菠菜、萵筍葉等瓜果蔬菜，其次為動物肝臟、魚蝦類以及蛋類等。

2 維生素B群：維生素B群可促進頭皮的新陳代謝，維生素B群中的維他命B-6，B-12、葉酸和泛酸，對於維持頭髮的健康有重要作用。全穀類食物和新鮮蔬果中都存在維生素B群，例如：麥片、花生、豆類、菠菜、西紅柿、香菇、扁豆等，此外沙丁魚、奶酪中也含有豐富的維生素B群。

3 維他命C：維他命C的足量攝入可讓皮脂腺分泌油脂能力正常進行，否則會導致頭髮易斷裂和分叉。平時可多吃蔬菜、水果，補充足夠的維他命C。

4 維生素E：維生素E可抗衰老，改善頭皮毛囊的微循環，促進毛髮生長和血液循環，有預防白髮、促進頭髮生長的作用。富含維生素E的食物有：捲心菜、鮮萵苣、黑芝麻、核桃仁、橄欖油、玉米、麥芽、豌豆、葵花子等食物。

5 微量元素：微量元素中的銅、鐵、硒、鈣和鋅對於維持頭髮健康十分重要。缺乏這些物質會引起頭髮過早變白、脫髮、掉髮等。黑色食品含有較多這類微量元素，包括黑豆、黑米、黑木耳、黑棗、黑芝麻、烏骨雞等。

6 亞麻酸：亞麻酸作為一種必需脂肪酸，常見於植物油中，例如：紅花油。雖然人體對亞麻酸的需求量很少，但缺乏的話會導致毛囊分泌油脂減少，引起頭髮乾枯，失去光澤。

有些中藥具補血、補腎、養陰等作用，能促使新髮生長，例如：用何首烏30克、當歸20克，水煎當茶飲，有防治白髮、脫髮的功效，不妨常常飲用。



潔愛衛生座

貼心的設計 愛心的選擇

溫水清洗 潔淨健康

看護您家庭的幸福

中文電話：718-885-5993 718-517-0394

地址：新澤西 321 Broad Ave #134, Ridgefield。H Mart商場
法拉盛 羅斯福道 149街



Heated Seat



Warm Air Dryer



Automatic power conservation



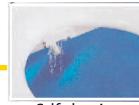
Soft Closing Seat & lid With Hydraulic System



Fit On One-piece Toilet



Switch Only Operated During Sitting Down



Self-cleaning Function



Self-diagnosis System



Deodorization Function

