Th?c ?n t?t cho tóc

Làm ??p

Posted by:

Posted on : 13/5/2010 10:50:46

Hi?n nay, có r?t nhi?u s?n ph?m ch?m sóc tóc ???c bày bán trên th? tr??ng. Tuy nhiên, chúng không giúp các b?n gái có mái tóc ??p t? g?c. Mái tóc bóng kh?e ph?i b?t ngu?n t? m?t c? th? kh?e m?nh. Nh?ng lo?i th?c ?n d??i ?ây s? giúp b?n có m?t mái tóc m?m m?i và m??t mà t? chân tóc.

Cá Th?t cá h?i, cá b?n và cá mòi ch?a m?t l??ng ch?t r?t t?t cho vi?c làm ??p, bao g?m vi?c ng?n c?n tóc d? gãy. Omega 3 trong cá tránh cho tóc, da ??u b? khô và giúp cho da ??u kh?e m?nh, gi?m s? cháy tóc. N?u b?n ch? ?n chay, có th? cung c?p cho c? th? m?t l??ng Omega 3 t? h?t lanh, qu? óc chó và h?t bí ngô.

Th?t th?n và ?? bi?n

Nh?ng lo?i th?c ?n này r?t giàu protein giúp cho tóc tr? nên ch?c kh?e. Thêm vào ?ó, hàu, cua, th?t bò và th?t l?n cung c?p m?t l??ng l?n k?m, giúp ng?n c?n r?ng tóc. Chú ý r?ng ch? ?? ?n kiêng thi?u protein có th? làm cho tóc y?u và d? gãy.

??u và tr?ng

??u ch?a nhi?u ch?t s?t và vitamin B giúp ng?n c?n r?ng tóc và phát tri?n tóc m?i và bi?u bì. Bên c?nh ?ó, vitamin B5 ???c tìm th?y trong tr?ng giúp ng?n ch?n b?c tóc.

Qu? h?ch

Ch?a m?t l??ng protein, vitamin B và nh?ng ch?t b? d??ng khác giúp tóc phát tri?n t?t h?n. Ch?t k?m có trong ?ào l?n h?t và magiê trong qu? h?nh c?ng là "chìa khóa" cho m?t mái tóc ch?c kh?e. **Khoai ng?t và d?a ??** Ch?a l??ng l?n vitamin A và C giúp cho tóc luôn sáng bóng và ng?n ch?n gàu. Vitamin A còn r?t quan tr?ng cho da ??u kh?e m?nh, m?t mái tóc tràn ??y s?c s?ng. **S?n ph?m ít ch?t béo** Canxi có trong nh?ng s?n ph?m ít béo nh? s?a, s?a chua và pho mát giúp cho tóc dài và dày h?n b?ng cách thúc ??y tóc phát tri?n. Chúng cung c?p m?t ngu?n canxi d?i dào và ch?a m?t l??ng protein t?t cho tóc. **Rau xanh** C?ng cung c?p m?t l??ng l?n ch?t dinh d??ng khi?n tóc bóng kh?e. ??u xanh và rau bina bao g?m vitamin B thúc ??y tóc m?i phát tri?n và c?i t?o da ??u. ngoisao.net