



Mất mái tóc khô xơ, thiêu u sọc sọc và thưa thớt luôn tỏ ra sợ hãi vì vẻ ngoài với bất kỳ ai. Điều này sẽ khiến bạn cảm thấy không hề khó khăn nếu bạn áp dụng thực đơn có những món ăn sau đây.

Tuy nhiên, ngoài các bộ phận khác trên cơ thể tóc cũng là một phần cần được cung cấp dinh dưỡng để phát triển mỗi ngày. Chính vì thế, chế độ ăn uống, sinh hoạt, dinh dưỡng ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển mái tóc của bạn.

Tóc cần được cung cấp đủ vitamin, khoáng chất, các dưỡng chất cần thiết như kẽm, sắt,... và chất dinh dưỡng để tóc có thể duy trì và phát triển. Áp dụng các thực phẩm với các món dinh dưỡng khoa học, bạn sẽ có mái tóc dài, trẻ trung và kích thích chúng mọc nhanh hơn. Nếu bạn đang phân vân ăn gì để tóc mọc dày hơn thì top 6 loại thực phẩm sau đây sẽ giúp bạn có được mái tóc đẹp như ý.

Trên cùng cấp protein cho tóc

Mái tóc có thành phần chủ yếu chính là protein. Vì vậy nên, nếu muốn mái tóc chắc khỏe, mọc tóc dài và dày thì hãy nhanh chóng bổ sung các thực phẩm giàu protein. Các loại trứng như trứng gà, trứng vịt, trứng cút,... đều rất giàu protein. Chưa hết, trứng còn là nguồn bổ sung các chất khác rất tốt cho tóc như lutein, selen và kẽm giúp tóc khỏe mạnh, giảm gãy rụng.

Bổ sung khoai lang để cung cấp beta-caroten

Beta-carotene là thành phần chủ yếu có trong vitamin nhóm A. Cung cấp đủ vitamin A sẽ giúp da luôn luôn mịn màng và tự nhiên giúp giảm khô ngứa, nám mụn mọc trên da rụng tóc. Vì vậy nên, hãy bổ sung khoai lang - món ăn ngon dễ tìm mua ngay trong khu vực phía Bắc để chăm sóc tóc.

Cá hồi - "thần dược" cho mái tóc

Trong cá hồi có rất nhiều axit béo omega-3. Tinh chất này có rất nhiều trong tóc và tự nhiên là rất cần thiết cho việc nuôi dưỡng mái tóc đẹp mỗi ngày. Omega-3 giúp tóc suôn khỏe, nang tóc mạnh hơn, kích thích tóc mọc dày và đẹp rụng ngay mỗi ngày.

Bơ bổ sung axit béo tự nhiên cho tóc

Bơ là nguồn cung axit béo tự nhiên rất tốt cho mái tóc. Nhưng món ăn có sữa góp một phần nhỏ như bơ ăn kèm salad hoặc bánh mì. Nếu bạn không thích bơ, có thể áp dụng một ít bơ dẹt lên tóc thay vì ăn chúng. Tuy nhiên, không nên bơ qua món này trong thực đơn hàng ngày nếu không muốn mái tóc ngày càng "xuống cấp".

Hàu - nguồn cung cấp kẽm hàng đầu cho mái tóc

Kẽm giúp hỗ trợ rụng tóc rất hiệu quả. Chất kẽm giúp tái tạo tế bào mới, cân bằng lượng hormone trong cơ thể. Đây là hai yếu tố rất quan trọng trong việc giúp giảm gãy rụng và kích thích mọc tóc mới.

Vitamin C - tinh chất không thể thiếu cho mái tóc

Vitamin C không những rất tốt cho làn da đẹp mà còn là "thần dược" mang lại vẻ đẹp diệu kỳ cho mái tóc của bạn. Bạn có thể bổ sung vitamin C trong các loại rau quả quen thuộc như quýt, chanh, dâu tây, hồng xiêm hay cam,... Vitamin C sẽ giúp tái tạo tế bào nang tóc, kích thích mọc tóc mới và mang lại sự tươi trẻ, sặc sỡ cho mái tóc.

Người n: Dược phẩm Không Già