



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

Tất nhiên như các bộ phận khác trên cơ thể tóc cũng là một phần của cơ thể cung cấp dinh dưỡng cho sự 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 của bạn cung cấp đầy 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 ăn vào 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 lizin, 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 tự nhiên giúp giảm khô ngứa, nám mụn mọc đốm trên rụng tóc. Vì vậy nên, hãy bổ sung khoai lang - món ăn ngon dễ tìm mua ngay trong khu vực phần ăn 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 dài 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 số loại dầu khác để thay thế vì ăn chúng. Tuy nhiên, không nên bỏ 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**