

美发必吃的12种健康食物



[美发必吃的12种健康食物_下载链接1](#)

著者:食用主义丛书编委会

出版者:北京出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787200062076

今天，头发对人们尤其是女性所起到的装饰作用意义非凡。作为重要的社交功能的体现，美轮美奂的发型是成功展示自我魅力的关键元素。健康又美丽的头发虽然与遗传有相当大的关系，但是如果在后天能够悉心呵护，并且掌握科学之道，拥有梦想中的秀发一定可以成为现实。头发的美丽与健康，绝对不是几瓶洗发水、护发素就可以起决定性作用的。在对头发的呵护中，我们每日摄取的食物也扮演了重要的角色。科学的饮食为我伞兵头发提供了足够的营养成分，从而从根本上改善发质、营养毛囊，这是秀发生长所必需的最基础的物质供给。所以，请您在每日护理肌肤的同时，不要忘记护理您的头发

，在品味美食的过程中慢慢秀出一头乌黑、柔顺、亮泽的健康长发！

美发必吃的12种健康食物！

核桃之所以能够乌发，是因为它具有补气养血、滋补强壮的功效。另外，核桃中所含脂肪的主要成分——亚麻酸和亚油酸，是人体理想的美发剂，缺乏亚麻酸和亚油酸将导致毛囊分泌油脂减少，引起头发干枯、失去光泽。

百合历来被认为是滋补佳品，是国家卫生部首批公布的药食同源的食品之一，百合不仅具有养阴、润肺、止咳、清心安神的功效，还具有润发、养颜的作用。

黑芝麻是我国传统的头发滋补食品，黑芝麻所含的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、铁、钙等营养物质均可养护头发，防止脱发和白发，使头发保持乌黑亮丽。

菠菜不仅是营养丰富的蔬菜，更被推崇为养颜美容的佳品。菠菜含有丰富的营养成分，具有补血助颜、养血润发的功效，颇受渴求美丽的时尚女士的青睐。

作者介绍:

目录:

[美发必吃的12种健康食物_下载链接1](#)

标签

评论

[美发必吃的12种健康食物_下载链接1](#)

书评

[美发必吃的12种健康食物 下载链接1](#)