



## 6大饮食法让你不再掉发

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-01

专家指出，女性出现脱发后，除了通过中西药物进行治疗外，如下食物疗法也可以使头发再生：

**补充铁质**——根据科学家研究，脱发妇女中，缺铁者占30%，因此，患者要多吃含铁质丰富的食物，如黄豆、黑豆、蛋类、带鱼、虾、熟花生、菠菜、鲤鱼、香蕉、胡萝卜、马铃薯等。

**补充植物蛋白**——研究发现，脱发者的头发中氮氨酸、胱氨酸明显减少。因此，患者应多吃大豆、黑芝麻、玉米等富含蛋氨酸、胱氨酸的食品。

**多吃蔬菜和水果**——妇女容易脱发的因素之一是血液中含有酸性毒素，长期过量食用糖类和脂肪类食物，使代谢过程中产生的乳酸、丙酮酸、碳酸等酸性物质滞留体内，产生酸性毒素。所以要少吃肝类、肉类等食品，因这些食品中的酸性物质容易引起酸性毒素过多。蔬菜和水果是碱性食物，能中和酸性毒素，可以适当多吃。

**补碘**——女性头发的光泽与甲状腺的作用有关，补碘能增强甲状腺的功能，有利于头发健美。脱发女性可多吃海带、紫菜、牡蛎等食品。

**补充维生素E**——因为维生素E可以抵抗毛发衰老，促进毛母细胞分裂，使毛发生长。可多吃鲜莴苣、青色卷心菜、黑芝麻等。

**补充类黏蛋白和骨胶质**——可多吃牛骨汤、排骨汤等。

[存档文本](#)