

保護烏溜溜的頭髮

·月雲·

涼秋到來，頭髮轉趨乾燥，頭皮增加，脫髮也隨着增加。爲要保持頭髮的艷美和防止脫髮，除須注意刷髮、洗髮、和選用適當的化粧品外，還須注意攝取營養頭髮的食物。

健髮的食物：使頭髮健康的食物，以含有維他命A和鐵質的食物爲主，又維他命B羣、碘質、維他命B，都是必需的。含有這類成分的食物如奶製品、黃綠色的蔬菜（特別是紅蘿蔔、菠菜）肝臟、蛋黃、海帶等。這類食物，都是日常生活中常見的，可以盡量攝取。

使頭髮富有彈力的食物：爲要使頭髮富有彈力，可以多攝取含有鈣質的食物，如小魚、紫菜、菠菜、捲心菜、都有效果。

使頭髮增艷的食物：由於髮質不良的發黃或發灰，是因頭髮的色素——黑色素不足而起，可以從食物中攝取此種色素，使色澤轉變良好。例如含有碘質的海帶，羊栖菜、裙帶菜等，都有使頭增加色澤的效果。

制止生頭皮的食物：頭皮屑有

乾性與油性之分。乾性頭皮，是皮脂分泌不足的結果，以營養不足的人和中年女性爲多，宜多吃含有維他命A、B、B₅之類的食物，如肝臟、麥芽、海藻類、豬肉、水果等，都宜充分攝取。

油性頭皮，是由於缺乏維他命B羣（特別是B₁、B₂、B₃、B₆）而引起的爲多，宜多吃豆類、芋類、綠色蔬菜、麵食等物。制止頭皮的發生，單靠食物治療，效果太慢，如能同時採用外部直接處理法，如選用洗髮劑（乾性用油洗劑，油性用鹼洗劑）、養髮膏等，很快會收到效果。

防止脫髮的食物，如前面所述健髮的食物，有助於防止脫髮。

除外，還有直接防止脫髮的食物，以含有硫黃的亞米諾酸爲最有效。這種亞米諾酸以動物性蛋白質所含最多，特別是牛奶、蛋黃、甜醬、肉類爲最多。美髮不能完全靠食物，還須早晚刷頭，刺激髮根，使血液循環良好，易於吸收營養。同時外用的美髮化粧品，亦有助於頭髮的保護。（月雲）



烏溜溜的頭髮披肩膀（林博誠）

中華民國72年10月16日

純圖正

棉子粕

三要素
最均勻
有機質肥料

讚

改良土壤
肥効長久

含有成分：
氮 4.5-5.5%
磷 2.5-3.0%
鉀 1.5-2.0%
有機物 87%

適應作物：

蘋果、梨、葡萄、柑桔、
菸草、茶葉、枇杷、蘆筍、
番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、
甘蔗、番茄、蔬菜、豆類、
花卉、盆栽

頂新製油實業有限公司

公譽出品

(048) 321833-344705-325033