

2、雞蛋。

雞蛋是讓毛囊得到充分滋潤的絕密武器。壹個雞蛋能提供近4克的優質蛋白質，而蛋白質是人體能長出秀發的最主要化合物。

此外，雞蛋還含有動物源性的維生素B12，缺乏這種維生素會導致頭髮灰白。所以，每天吃雞蛋對頭髮健康有益。

3、瘦牛肉。

科學家通過對人體脫發近40年的研究發現：鐵元素雖然並不是造成禿頂的根本原因，但當人體中鐵元素的含量過低時，脫發現象會很嚴重。

想讓頭髮更加茂密，就要增加鐵元素的攝入量。最佳的方式是每天食用170克瘦牛肉，能滿足人體每日鐵需求量的40%。

芝麻含有壹種能夠促進健康的植物化學元素木酚素。台灣學者研究證明木酚素的缺乏與脫發之間存在密切聯系。

5、亞麻籽中也含有大量木酚素。

因此，食用亞麻籽油也可有效緩解脫發。在台灣的壹項研究發現，90%參與試驗的禿頂男性在食用亞麻籽6個月後，脫發現象得到了明顯緩解
