

奇异果可谓水果的营养之王，富含胡萝卜素、维他命C、精氨酸，除了卓越的抵抗衰老的本领，既抗辐射、氧化和自由基，还含有大量的ALA酸，能全面改善头发状态。

金橘中富含大量的维他命C，具有刺激头皮新陈代谢的作用，并能使染发后的发色保持鲜亮，同时其清新香味则能够让人精神放松，起到提神醒脑的作用。

杨桃内含蔗糖、果糖、葡萄糖，同时含有苹果酸、柠檬酸、草酸及微量脂肪、蛋白质等多种营养成分，可以帮助体内消化、滋养和保健，对头发具有保湿及增强弹性的作用。

柑橘含有大量的维他命C，从柑橘皮中萃取的柑橘精油可增强人体免疫力，镇定神经，消除焦虑和心理压力，并具有较强的抗老化功效。柑橘精油可以起到清凉提神，去除头屑的作用。

蜜桃所含的营养成分有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁和维生素B及C等，具有深层滋润和紧实肌肤的作用，同时蜜桃还能给予头发高度保湿和滋润，增强头发的柔软度。

苹果中含有对肌肤和头发所需的大量营养，其中苹果酸可以防止皮肤和头发的干燥，另外苹果之中的营养成分还能够抑制头皮屑的生长，有镇定头皮和止痒的功能。

无花果具有很高的药用价值，开胃助消化，清热消炎，还是抗癌高手。而无花果中含有的钾、钙、铁等丰富矿物质能强健头发的发干，保持头发中的水分。

木瓜所含酵素近似人体生长激素，多吃可令人保持青春，而其中所含有的丰富维他命C、铁、钾、叶黄素等可以为头发提供多种营养，为头发提供深层洁净和滋养。