

灵动秀发可以吃出来!

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/01/29 17:40

如果发质不好、没有精神,做什么样的发型都难出效果。要想拥有灵动秀发不仅需要日常精心护理,还需要在饮食方面多加注意。护理加"食养",定能让你拥有一头神采奕奕的秀发。

妙手美食营养秀发

专家推荐说,五彩缤纷的水果可以美发。苹果中含有的苹果酸可以防止皮肤和头发的干燥,并具有能够抑制头皮屑和止痒的功能;多用来美白、丰胸的木瓜含有的丰富维他命C、铁、钾、钙、胡萝卜素、叶黄素等可为头发提供深层洁净和滋养,同时去除老废蛋白质堆积;奇异果除了抗辐射、氧化和自由基,还含有大量的ALA酸,能帮助秀发维持水分,防止头发干燥。

更主要的是,专家在认识到水果、食物的美发功用的同时,还酝酿出不同方法塑造美食。特 意向读者推荐了一些美食,让妙手制作的美食养出靓丽秀发。

美食推介一:火龙苹聚——双果沙拉

原料:准备火龙果1个,青苹果1只;

做法:火龙果对半剖开,用挖球勺弄成球状;青苹果切丁摆进火龙果中即可。

小提示:吃之前可以淋上蜂蜜或者酸奶。

美食推介二:奇异山楂米酒甜汤

原料:山楂、奇异果、苹果、酒糟

做法:

- 1.在锅内注水放入山楂、冰糖和适量米酒,要带点酒汁哦,不喜酸的冰糖放多点,喜酸的米酒汁多一些;
 - 2. 烧开, 小火2分钟放入切粒的苹果, 熄火;
 - 3. 稍放凉些再加入切块儿的奇异果就好了。

专家介绍说,一些果仁、糙米、黑芝麻也特别能营养头发。可以用糙米、黑芝麻做粥,备作早餐。做法就是先将糙米浸泡(当然直接煮也行,就是时间长),放在砂锅里煮1个小时,加入黑芝麻核桃粉再煮5分钟。同时,何芷寒还提醒说,油性发质的人在饮食方面应注意多喝水,多吃新鲜绿色蔬菜和水果,喝些薄荷茶;少吃肥肉、奶油制品、腌制食品。