

飲食健康有辦「髮」！



頭髮由蛋白質構成，生命週期大概有2-7年，衰老脫落後會再生出一條新頭髮，而大部份成年人每日都會掉約100條頭髮！如飲食中缺少蛋白質、鋅、鐵、碘、生物素、葉酸和維他命C等，可能會加速頭髮脫落，所以應避免過度節食，維持健康的飲食習慣。

蛋白質

- 髮絲主要結構材料
- 防止頭髮變脆/斷裂

生物素 (Biotin)

- 促進蛋白質代謝
- 協助運送營養到毛囊

維他命C

- 促進頭髮膠原蛋白形成
- 抗氧化，保護頭髮角質層

維他命E

- 促進新陳代謝
- 改善血液循環

鋅

- 調節頭皮油脂分泌
- 減少頭屑和脫髮

鐵

- 製造紅血球的重要元素
- 幫助紅血球運送氧氣至毛囊

飲食小貼士

- 1. 少飲酒：**
酒精會消耗肝酵素，影響頭皮、血液循環，加速掉髮問題
- 2. 少吃高糖食物：**
身體代謝甜食過程中會生成大量酸性物質和高熱能，導致皮脂腺分泌過多，阻礙毛囊的營養供給，容易導致掉髮
- 3. 少吃油膩食物：**
攝取過多油脂容易讓脂肪代謝不良，皮下脂肪增厚，不利頭髮生長
- 4. 少吃辛辣食物：**
刺激性食物會令保護頭皮的油脂增加，毛囊變得敏感，甚至堵塞、萎縮，導致毛囊受損，造成掉髮現象

營養大「髮」現

蛋白質	生物素	維他命C	維他命E	鋅	鐵
雞蛋 肉類 豆類	內臟 海鮮 果仁 雞蛋	水果 彩椒 綠葉蔬菜	椰菜 橄欖 牛油果 果仁	蠔 肉類 豆類 果仁	蠔 黑豆 黑木耳 紅肉 菠菜

每日攝取量 (參考值-成人)

每公斤體重 ×0.83克	30微克	>45毫克	15毫克	男性: 7-45毫克 女性: 4.9-35毫克	男性: >11.4毫克 女性: >24.5毫克
-----------------	------	-------	------	----------------------------------	----------------------------------

資料來源:
1. 食物安全中心
2. NIH, US

*成人每日生物素建議攝取量:30微克
*牛肝為高膽固醇食物

食物生物素大比拼

食物	牛肝 (3安士)	雞蛋 (1隻)	三文魚 (3安士)	豬肉 (3安士)	葵花籽 (1/4杯)	蕃薯 (1/2杯)	杏仁 (1/4杯)	吞拿魚 (3安士)	菠菜 (1/2杯)	西蘭花 (1/2杯)
生物素 (微克)	30.8	10.0	5.0	3.8	2.6	2.4	1.5	0.6	0.5	0.4



韭菜蠔仔煎蛋

材料 (4人份)

蠔仔	200 克
韭菜	50 克 (切粒)
雞蛋	5 隻
粟粉	2 茶匙
油	適量

調味料

鹽	1 茶匙
頭抽	1 湯匙
雞粉	1 茶匙
麻油	1 茶匙
胡椒粉	1/2 茶匙

步驟

1. 用水浸洗蠔仔，挑走蠔殼並瀝乾。加入鹽和粟粉拌勻，再沖洗乾淨。
2. 鑊中燒熱油，加入蠔仔，煎出水份後，盛起瀝乾，冷卻備用。
3. 將雞蛋、韭菜及調味料拌勻，然後加入蠔仔，再輕輕攪勻成蠔蛋漿。
4. 鑊中燒熱油，倒入蠔蛋漿，煎至兩面金黃香脆即成。

營養師話

- 一隻蛋 (70 克) 含有大概 10 微克生物素，已佔每日所需的 33%
- 每 100 克雞蛋含有 13 克蛋白質，比 100 毫升牛奶高出 3-4 倍
- 每 100 克的蠔可含有 11 毫克以上的鋅，足夠一名成人每日所需



韓式涼拌菠菜豆腐

材料 (2人)

豆腐	150 克
菠菜	100 克
白芝麻	適量

調味料

胡麻醬	2 湯匙
麻油	1 茶匙
鹽	1/2 湯匙

步驟

1. 將菠菜洗淨後煮熟，再用冰水降溫，然後瀝乾。
2. 將胡麻醬、麻油和鹽混合均勻備用，菠菜切段。
3. 將菠菜和豆腐簡單擺盤後，淋上調好的醬汁和撒上適量芝麻即可！

營養師話

- 每 100 克菠菜含有約 4 毫克鐵質，對比其他蔬菜，例如芥蘭，高出 5 至 8 倍
- 豆腐由大豆製成，有豐富的植物蛋白，每 100 克可含有 8 克蛋白質，是素食人士攝取蛋白質的主要食品之一



健康堅果燕麥餅

材料 (2人)

鮮奶	60 毫升
無調味綜合堅果	50 克
燕麥片	60 克
蜂蜜	1 湯匙 (視乎個人口味)
雞蛋	1 隻

步驟

1. 先將量好的堅果切碎，並先預熱焗爐至 180 度。
2. 將牛奶、雞蛋和蜂蜜與燕麥片拌勻靜置 3 分鐘後，加入堅果拌勻。
3. 取適量混合物平鋪在烘焙紙上，可用湯匙稍微壓實。(大小可按個人喜好)
4. 放入焗爐 15 分鐘，如果想外皮更酥脆，可再多焗 5 分鐘！
5. 焗好後放涼即可進食。

營養師話

- 每 100 克堅果含有 10-20 毫克維他命 E，當中杏仁的含量最高，每 100 克約 24 毫克
(* 建議每日攝取量不超過 30 克，約手心大小)
- 燕麥的蛋白質含量是所有穀物中最高，每 100 克燕麥含有約 11 克蛋白質，同重量白飯僅為燕麥的 28% (* 建議每日攝取量不超過 60 克)



牛油果香蕉奶昔



材料 (1人)

牛油果

1/2 個

香蕉

1 條

脫脂奶

1 盒 (約 250 毫升)

蜂蜜

1 茶匙

步驟

1. 牛油果和香蕉去皮／去核備用。
2. 將牛油果、香蕉果肉放進榨汁機，加入牛奶和蜂蜜。
3. 開機攪拌至順滑。
4. 完成後倒入杯裏即可享用！放入雪櫃冷藏 1 小時口味更佳！

營養師話

- 每 100 克 (半個) 牛油果含有 10 毫克維他命 C，另提供多種營養，如維他命 E (2 毫克) 膳食纖維 (7 克) 和脂肪 (15 克) 等
- 牛油果和香蕉的維他命 C 可幫助鐵質的吸收，可按個人喜好以不同水果代替香蕉