

ผมมีปัญหา ทำไงดี


นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ค. 2552


ผมมีปัญหา ทำไงดี





ผมมีปัญหา (อ.ส.ม.ท.)


ใครๆ ก็อยากมีเส้นผมนุ่มสลวยเงางามดูมีสุขภาพดี เพราะเส้นผมเป็นตัวเสริมสร้างบุคลิกภาพและความมั่นใจในตัวเอง สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องเส้นผมไหลลงกินอาหารต่อไปนี้ แล้วผมจะหมดปัญหา

 **ผมมีรังแค** อาจเกิดจากการขาดธาตุสังกะสี ควรกินหอยนางรม เนื้อแดง เมล็ดฟักทอง ถั่วเมล็ดแห้ง ปลากระพง ปลาสำลี ปลาทราย ปลาซอม ปลาตุก ปลาซาร์ดีน

 **ผมร่วง** เพราะขาดวิตามินเอ ควรกิน ข้าวกล้อง ปลาที่มีไขมันมาก ถั่ว ไข่ นม โยเกิร์ต

 **ผมกระด้าง** เพราะขาดวิตามินบี ควรกิน ไข่ และผลิตภัณฑ์จากนม

 **ผมเปราะแตกหักง่าย** เกิดจากการขาดธาตุเหล็ก ควรกิน งา ปลาทูน่า เนื้อวัว ตับ

 **ผมเสียมาก** เพราะขาดขาดส่งกะสีและทองแดง ควรกิน ตับวัว หอยนางรม ปลาซาร์ดีน เห็ด ถั่วลิสง ลูกพรุน ปู กุ้งมังกร จมูกขาวสารี เนื้อซี่โครงหมู ปลาซาร์ดีน

เพียงเท่านี้ผมก็จะหมดปัญหา