



**BH**  
Berita Harian

JUMAAT, 3 NOVEMBER 2017

# klassifieds

LANGGANI SEKARANG!

edisi digital



<http://subscription.nstp.com.my>

1300 22 6787

[www.1k.com.my](http://www.1k.com.my) | 1300 808 123 (Tempatan)  
+603 2299 6000 (Antarabangsa)

## Sajian sesuai jaga rambut

**P**roses mendapatkan rambut yang cantik berseri dan sihat memerlukan penjagaan rapi selain pengambilan makanan yang sesuai.

Panduan penjagaan rambut seperti yang dimuatkan dalam bahan bacaan The Beauty Diet tulisan Lisa Drayer yang terbitkan di Amerika Syarikat, menggariskan langkah utama mendapatkan rambut yang sihat dengan mengambil nutrien mencukupi.

Rambut kering dan tidak bermaya mungkin disebabkan kurangnya pengambilan nutrien. Nutrien boleh didapati dalam kekacang, buah-buahan, tomato dan susu.

Jadi, makanlah dengan sihat untuk mendapat rambut yang bersinar dan sihat.

**Antara sajian yang dicadangkan untuk mendapatkan rambut yang cantik.**

### Walnut

Pilihan kekacang yang baik untuk pertumbuhan rambut yang sihat ialah walnut. Kekacang ini mempunyai mineral yang dapat mengekalkan warna asli rambut. Walnut kaya dengan biotin dan vitamin E. Ini membantu melindungi rambut daripada gugur dan kering disebabkan cuaca panas.

### Telur

Telur pilihan terbaik kerana kaya dengan vitamin yang membantu menyuburkan akar rambut. Telur juga mengandungi mineral seperti zink, selenium, sulfur dan besi. Kandungan zat besi dalam badan yang mencukupi membantu mengurangkan masalah rambut gugur.

### Ikan Salmon

Ikan daripada kategori kaya dengan omega-3 iaitu salmon baik untuk rambut. Selain kaya dengan protein dan vitamin D, kandungan omega-3 membantu menyihatkan rambut.

### Bayam

Bayam kaya dengan folat, vitamin C dan beta karotin membantu menyihatkan rambut. Vitamin dalam bayam juga berfungsi menyuburkan rambut dan menghindarkan minyak dari kulit kepala.

DI DALAM :  
TEMPAHAN  
DAN  
CARIAN  
**DAPATKAN  
DI SINI!**

**AUTO**  
  
Kereta  
Trak  
Bas

**NOTIS**  
  
Laporan  
Kewangan  
Tender  
Notis Am

**KLASIFIKASI AM**  
  
Perkhidmatan  
Kecantikan  
Kesihatan  
perabot

**HARTANAH**  
  
Rumah  
Kedai

**KERJAYA**  
  
Sepenuh masa  
Separuh masa  
Latihan  
Skim Graduan

**KERAJAAN**  
  
Laporan  
Kewangan  
Tender  
Notis Umum

**LELONGAN/  
GUAMAN**  
  
Hartanah  
Lelongan  
Guaman