

ناخن های سالم و زیبا، با تغذیه مناسب

ناخن ها در تمام مدت در حال رشد هستند، اما سرعت رشد آن ها بستگی به عوامل بسیاری از جمله سن، تغذیه، بیماری ها، هورمون ها و فصول سال دارد. ناخن علاوه بر زیبایی وظیفه مراقب از نوک انگشتان دست و پا را به عهده دارند. شاید شما جزو کسانی هستید که همیشه به سلامتی و زیبایی چهره و پوست خود امنیت داده اند، اما ناخن ها را فراموش کرده اند. ساختار ناخن در افراد گوناگون با توجه به زمینه ژنتیک، اندکی با یکدیگر متفاوت است، که همین امر موجب تفاوت در میزان استحکام و مقاومت ناخن ها می شود. رشد ناخن در افراد جوان سریع است. همراه با افزایش سن ممکن است ناخن ها ضخیم تر و برآمده شوند. به همین دلیل همراه با افزایش سن، مراقبت از ناخن ها اهمیت بسیاری پیدا می کند.

بهتر است بدانید که سلامتی و بهداشت ناخن ها، صرف نظر از زیبایی، نشانگر سلامت جسم است. رنگ ناخن، بیانگر سلامت درون و جسم شماست؛ بنابراین از همین امروز توجه بیشتری به ناخن های خود داشته باشید. ناخن های سالم (کوتاه یا بلند) باید صاف، بدون لک، فرورفتگی یا برآمدگی، شفاف و متمایل به رنگ صورتی باشند. با کوتاه کردن ناخن ها می توان تا حدود زیادی از جمع شدن هر گونه میکروب بیماری زا در زیر آن جلوگیری کرد. می توانیم با رعایت توصیه ها و نکات بهداشتی و تغذیه ای ناخن های قوی، سالم و زیبا داشته باشیم.

ناخن ها برای سالم بودن و ماندن، به مقدار زیادی کلسیم، منیزیم، پروتئین و سیلیس و روی نیاز دارند. اگر از مشکل ناخن های ناسالم، تغییر رنگ یا بریده بریده رنج می برید، گنجاندن چند ماده غذایی در رژیم روزانه ممکن است کمک بزرگی کند. بدی تغذیه ممکن است باعث پوست انداختن، ترک برداشتن و یا شکستن ناخن های شما بشود.

توصیه های مهم:

- ناخن های دست و پاهای تان را کوتاه نگه دارید.
- هر گونه جراحت در اطراف ناخن را ضد عفونی کنید و حتی المقدور ناخن های فرورفته در گوشت را درمان کنید.
- برنامه غذایی سالم و متعادل را رعایت نمایید. برای داشتن ناخن های سالم و جذاب از رژیم غذایی متعادل و مناسب که دارای مقادیر فراوان از میوه ها و سبزی ها، حبوبات و گوشت لخم می باشد، استفاده کنید. سعی کنید از برنامه غذایی که حاوی ۵۰ درصد میوه و سبزیجات تازه و دارای ویتامین های ضروری، مواد معدنی و آنزیم ها است، استفاده کنید. اگر می خواهید ناخن های سالم و محکم داشته باشید ماست، تخم مرغ، سویا، کلم، زردآلو و ماهی بخورید. از

مواد غذایی که سرشار از سولفور و سلیکون هستند مانند کلم بروکلی، ماهی و پیازونیز از غذاهایی که دارای ویتامین B هستند مانند سویا، ماء الشعیر و از تمام انواع دانه ها و غلات می توانید در این راه بهره بگیرید.

- روزانه به اندازه کافی غذاهای حاوی پروتئین مصرف نمایید. برای دستیابی به ناخن های سالم و قوی تر ، مصرف پروتئین ها مهم است . یک برنامه غذایی سرشار از پروتئین می تواند برای سلامت کلی بدن و از جمله ناخن ها مفید باشد. کمبود پروتئین در رژیم غذایی باعث ضعیف و شکننده شدن ناخن ها می شود. اگر گیاه خوار هستید و گوشت نمی خورید، می توانید اسید آمینه مورد نیاز را از مواد غذایی غیر گوشتی دریافت کنید.

- مصرف مرغ را در برنامه غذایی خانواده در نظر بگیرید. مرغ سرشار از ویتامین B، پروتئین و روی است و این ترکیب قدرتمند منجر به تقویت رشد ناخن، مو و پوست می شود.

- مصرف لیمو ترش را فراموش نکنید. مغز و پوست لیمو ترش ، در تقویت و سفیدی ناخن موثر است.

- از مصرف سبزیجات سبز تیره رنگ غافل نشوید. سبزیجات برگ سبز که سرشار از کلسیم ، آهن و آنتی اکسیدان است ، نیروگاه خوبی برای مواد مغذی است. سبزیجات سبز تیره از قبیل لوبیا، کلم بروکلی و گل کلم حاوی مقادیر زیادی پروتئین و بیوتین هستند که از تولید کراتین حمایت می کنند؛ پروتئینی که به حفظ سلامت مو و ناخن ها کمک می کند. افزودن اسفناج ، کلم پیچ ، کلم بروکلی و غیره به برنامه غذایی روزانه، ممکن است به شما کمک کند تا از بروز ناخن های شکننده پیشگیری نمایید.

- ماهی بخورید. ماهی حاوی مقدار زیادی اسید چرب امگا ۳ است که می تواند ناخن ها را تقویت کند. از آنجا که ماهی دارای مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ است ، به مرطوب سازی بستر ناخن کمک می کند . جدا از این ، می تواند انعطاف پذیری آنها را افزایش دهد. ماهی سالمون بخورید. ماهی سالمون، یکی از سالم ترین غذاها برای حفظ سلامت کلی بدن است ؛ با این حال مقادیر بالای ویتامین D موجود در این ماهی به جذب کلسیم بیشتر در بدن کمک می کند. این افزایش جذب کلسیم به تحریک رشد استخوان ها و افزایش قدرت ناخن ها کمک می کند؛ بنابراین به جای انتخاب گوشت های قرمز، حداقل هفته ای دو بار ماهی سالمون بخورید.

- آب و مایعات فراوان بنوشید.

- به اندازه کافی تخم مرغ بخورید. تخم مرغ می تواند مقدار خوبی از ویتامین D را برای شما فراهم کند. نه تنها منبع خوبی از پروتئین است ، بلکه ویتامین B12 ، آهن و بیوتین موجود در

آن باعث افزایش ضخامت ناخن می شود. تخم مرغ سرشار از پروتئین است و می تواند قدرت ناخن و رشد سریع آن را تقویت کند. این غذای سالم را در برنامه روزانه خود بگنجانید و نتایج آن را ببینید.

- مصرف غذاهای حاوی ویتامین C را فراموش نکنید! وجود ویتامین C در بدن موجب افزایش جذب آهن از مواد غذایی می شود. به منظور افزایش دادن اثرات مفید ویتامین C در بدن، می توانید مواد غذایی حاوی ویتامین C را با مواد غذایی حاوی ویتامین E مصرف کنید، زیرا ویتامین E نیز یکی دیگر از ویتامین هایی است که در سالم بودن و رشد ناخن ها موثر است. ویتامین E سبب بهتر شدن جریان خون شده و در نتیجه عمل اکسیژن رسانی به ناخن بهتر انجام می شود و ناخن ها مستحکم تر باشند.
- روزانه از آب هویج طبیعی و تازه استفاده کنید که میزان کلسیم و فسفر بالا دارد و در استحکام بخشیدن به ناخن ها فوق العاده عمل می کند.
- مصرف نخود سبز را فراموش نکنید. نخود سبز سرشار از پروتئین، بتاکاروتن و ویتامین C است. این ماده غذایی غنی از مواد مغذی به تقویت ناخن انگشت کمک می کند و می تواند سرعت رشد آن را افزایش دهد.
- در هنگام چیدن و سوهان زدن ناخن ها نباید گوشه های ناخن را از ته چید، زیرا باعث استخوانی شدن انگشت و پیدا شدن چروک می گردد. بهتر است پس از سوهان کشیدن ناخن ها، آنها را برای چند دقیقه درون آب گرم صابون دار ماساژ دهید تا چربی ناخن ها گرفته شود.
- با استفاده از یک کرم ضدآفتاب در تمام فصول سال سلامت ناخن های تان را بیمه کنید. سعی کنید در طول روز از کرم ضدآفتاب استفاده نمایید، در غیر این صورت، ناخن هم آسیب می بیند. هنگامی که به دست ها کرم می زنید، مقداری هم بر روی ناخن ها و پوست اطراف آن بمالید.
- به مصرف غذاهای حاوی آهن اهمیت بدهید. کمبود آهن در بدن می تواند باعث خشکی و شکننده شدن ناخن و نیز تغییر شکل و بد فرم شدن آن گردد. برای جلوگیری از کمبود آهن می توان غذاهای سرشار از آهن مانند: انواع میوه های خشک شده، زرده تخم مرغ، جگر، گوشت قرمز کم چربی، گوشت مرغ، ماهی و سایر پرندگان، ماهی سالمون، ماهی تُن و انواع دانه ها را مصرف نمود
- جودوسر مصرف نمایید. جو دو سر سرشار از مس، روی، منگنز و ویتامین های گروه B است که به عنوان رشد خوبی در ناخن انگشت شناخته می شوند.

- با دانه های آفتابگردان آشتی نمایید! دانه های آفتابگردان علاوه بر این که یک میان وعده سالم برای وعده قبل از خواب است، مقادیر زیادی منیزیم دارد که باعث رشد ناخن ها می شود.
- به تخمه کدو تنبل خوش آمد بگویید! تخمه کدو تنبل، غذایی بسیار مفید برای سلامت ناخن های شماست. این دانه سرشار از ویتامین E، روی و فیبر (الیاف غذایی) است و خاصیت قلیایی دارد، به این معنی که با التهاب در بدن مبارزه می کند.
- غذاهای حاوی روی، مصرف نمایید. روی، یکی از عناصر مهم در تشکیل ناخن و سلامت آن می باشد. عنصر روی، نقش مهمی در سنتز پروتئین داشته و وجود آن در رشد و سلامت بافت های بدن ضروری است. بنابراین کمبود روی در بدن، بر رشد و سلامت ناخن ها تأثیر می گذارد. عنصر روی، که برای جذب بهتر به ویتامین B6 نیاز دارد در مواد غذایی مختلفی وجود دارد؛ بهترین منابع حاوی روی شامل گوشت قرمز و گوشت سفید (مرغ و ماهی و سایر پرندگان) می باشد.
- سبزیجات نارنجی و زرد مانند هویج، کدو تنبل و سیب زمینی شیرین مملو از ویتامین A است که می تواند باعث براق نگه داشتن ناخن ها و جلوگیری از خشکی آن شود. آنها همچنین حاوی بتاکاروتن، پیش ماده ویتامین A هستند که به ارتقا پوست سالم کمک می کند. بتاکاروتن، یک ماده مهم برای رشد ناخن است. یک برنامه غذایی متعادل با این مواد غذایی می تواند برای سلامت کلی شما مفید باشد
- پیش از انجام باغبانی، ناخن های خود را در صابون فرو ببرید. این کار موجب می شود کثافتاتی که به زیر ناخن ها نفوذ نکنند.
- هر بار که ناخن ها به مدت زیاد در معرض آب قرار می گیرد، روی آنها را با کرم مخصوص ناخن، چرب کنید یا پنبه ای را به کمی روغن زیتون یا بادام آغشته کرده و به ناخن ها بمالید.
- از مصرف گنجینه های پنهان طبیعت غافل نشوید! ناخن های محکم به بسیاری از فواید قارچ های خوراکی نیازمند هستند. قارچ های خوراکی علاوه بر مقادیر بالای بیوتین، منبع بزرگی از پتاسیم هستند و حاوی سه ویتامین B کمپلکس است: ریبوفلاوین، نیاسین و اسید پانتوتنیک.
- یکی از روش های طبیعی استحکام بخشیدن به ناخن ها استفاده از آب آناناس و سرکه و زرده تخم مرغ است. که ۲ قاشق سوپ خوری آب آناناس تازه را با ۲ قاشق غذاخوری زرده تخم مرغ و نصف قاشق چای خوری سرکه انگور مخلوط کنید و به مدت نیم ساعت ناخن ها را در آن قرار دهید.

- مصرف سیب زمینی شیرین را امتحان نمایید. سیب زمینی های شیرین دارای طعم عالی و سالم هستند و ناخن ها را تقویت می کنند. نصف فنجان سیب زمینی شیرین پخته شده حاوی ۲.۴ میکروگرم بیوتین است.
- آجیل بخورید. بادام، گردو و سایر آجیل ها حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا۳ هستند. در این میان بادام انتخاب بهتری است چرا که بیشترین مقادیر ویتامین E، منیزیم، و کلسیم را در مقایسه با سایر آجیل ها در خود جای داده است. این ویتامین ها و مواد معدنی منجر به تقویت استخوان ها و تقویت ناخن ها می شوند و از شکستگی ناخن جلوگیری می کنند.
- اسفناج بخورید. اسفناج حاوی ویتامین A و فولات (یکی از ویتامین های گروه B) ، آهن ، ویتامین E و کلسیم است..
- ماست بخورید. ماست با طعم معمولی و نه ماست های پرچرب و شیرین، حاوی مواد معدنی تقویت کننده ناخن ها است یعنی پروتئین، بیوتین، آهن، منیزیم، پتاسیم، کلسیم و ویتامین D.
- کلم و سویا سرشار از بیوتین هستند که ویتامینی از گروه B است و از ترک خوردن و شکستن ناخن ها جلوگیری می کند.
- از غذاهایی سرشار از سولفور و سیلیکون (مانند گل کلم و ماهی) استفاده کنید.
- دشمنان ناخن ها را بشناسید و از آنها دوری کنید.
- اگر یک قاشق سوپ خوری سرکه را در یک لیوان آب بریزید و پیش از غذا بنوشید، به سلامت و دوام ناخن های تان خدمت بزرگی کرده اید. در صورتی که خوردن سرکه به دلیلی برای تان ممکن نیست، با آب میوه طبیعی و کمی ژلاتین آب شده ، می توانید نوشابه مفیدی بسازید و افزون بر لذت بردن از خوردن آن، ناخن های تان را نیز از خطر بروز شکنندگی در امان دارید.
- آفتاب، کلر و پاک کننده ها موجب تردی و شکنندگی ناخن ها می شوند.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم
- ۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر آسیم
- ۳- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندان

4-If You Want Stronger Nails, Eat These 7 Foods, Joan Kazan ,
Clique Brands Inc., 2020,(<https://thethirty.whowhatwear.com>)

5-Include These 5 Foods In Your Daily Diet For Stronger Nails,Deeksha Sarin ,2020, (<https://food.ndtv.com>)

6-What to Eat for Healthy, Beautiful Nails, According to Manicurists, Amy Reiter, Discovery or its subsidiaries and affiliates, 2020, (<https://www.foodnetwork.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com