

## ناخن های سالم و زیبا برای بچه ها ، با تغذیه سالم

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. رنگ ناخن بیانگر سلامت درون و جسم است. بنابراین از همین امروز توجه بیشتری به ناخن های خود و از جمله فرزندان تان داشته باشید.

ناخن های سالم باید صاف، بدون لک، فرورفتگی یا برآمدگی، شفاف و متمایل به رنگ صورتی باشند. 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. با کوتاه کردن ناخن ها می توان تا حدود زیادی از جمع شدن هر گونه میکروب بیماری زا در زیر آن جلوگیری کرد.

می توانید با رعایت توصیه ها و نکات بهداشتی و تغذیه ای ناخن های قوی، سالم و زیبا داشته باشید. ناخن ها، برای سالم بودن و ماندن، به مقدار زیادی کلسیم، منیزیم، پروتئین و سیلیس و روی نیاز دارند. بدی تغذیه ممکن است باعث پوست انداختن، ترک برداشتن و یا شکستن ناخن های فرزندان بشود.

### توصیه های مهم:

- به فرزندان تان یاد آوری نمایید که ناخن ها را خشک و تمیز نگه دارند این کار کمک می کند تا باکتری ها و قارچ ها روی ناخن ها تجمع پیدا نکنند.

- سعی کنید از برنامه غذایی که حاوی ۵۰ درصد میوه و سبزی های تازه و دارای ویتامین های ضروری، مواد معدنی و آنزیم ها است، استفاده کنید. از مواد غذایی که سرشار از سولفور و سلیکون هستند مانند کلم بروکلی، ماهی و پیاز و نیز از غذاهایی که دارای ویتامین B هستند

مانند سویاو از تمام انواع حبوبات (لوبیا، عدس، نخود)، دانه ها و غلات (برنج، گندم، جو) می توانند در این راه بهره بگیرند.

- ناخن های دست و پاهای فرزندتان را کوتاه نگه دارید.
- آب هویج تازه و طبیعی بنوشید. زیرا سرشار از کلسیم و فسفر بوده و در استحکام ناخن ها بسیار مفید می باشد. از آب هویج تازه و طبیعی به عنوان میان وعده سالم برای فرزندتان در نظر بگیرید که میزان کلسیم و فسفر بالا دارد و در استحکام بخشیدن به ناخن ها فوق العاده موثر است.
- هر گونه جراحت در اطراف ناخن فرزندتان را ضد عفونی کنید و حتی المقدور ناخن های فرورفته در گوشت او را درمان کنید.
- مغز و پوست لیموترش، در تقویت و سفیدی ناخن موثر است. نصف لیموترش را پس از آن که مقداری از آبش را گرفتید به ناخن ها و پیرامون آن بمالید و پس از ۵ تا ۱۰ دقیقه دست ها را بشویید. این کار افزون بردوام بخشیدن به ناخن های فرزندتان، لکه های ناخن را نیز از بین می برد.
- به فرزندتان خود بیاموزید که از نوک ناخن برای باز کردن اشیا استفاده نکنند، چرا که برای پوست و گوشت اطراف زیان آور است و به ویژه برای ناخن های فرورفته در گوشت.
- آب و مایعات فراوان بنوشید. فرزندتان خود را به نوشیدن آب و مایعات سالم تشویق نمایید.
- اگر می خواهید خود و اعضاء خانواده تان، ناخن های سالم و مرتبی داشته باشید روزی ۵ دقیقه ناخن ها را در روغن زیتون گرم یا سرکه انگور قرار دهید. روغن زیتون و سرکه ناخن ها را مقاوم تر می کند و مانع از شکستن فوری آن ها می شود.

- سعی کنید خود و فرزندتان در طول روز از کرم ضدآفتاب استفاده نمایید، در غیر این صورت، ناخن هم آسیب می بیند.
- به فرزندان خود بیاموزید هنگامی که به دست ها کرم می زند، مقداری هم بر روی ناخن ها و پوست اطراف آن بمالد. با استفاده از یک کرم ضدآفتاب در تمام فصول سال سلامت ناخن های افراد خانواده تان را بیمه کنید.
- در هنگام چیدن و سوهان زدن ناخن های خود و فرزندتان نباید گوشه های ناخن را از ته چید، زیرا باعث استخوانی شدن انگشت و پیدا شدن چروک می گردد.
- ناخن را با بورس مخصوص تمیز کنید، به ویژه پس از کار با مواد آلوده. بهتر است پس از سوهان کشیدن ناخن ها، آن ها را برای چند دقیقه درون آب گرم صابون دار ماساژ دهید تا چربی ناخن ها گرفته شود.
- هر بار که ناخن ها به مدت زیاد در معرض آب قرار می گیرد، روی آن ها را با کرم مخصوص ناخن چرب کنید یا پنبه ای را به کمی روغن زیتون یا بادام آغشته کرده و به ناخن ها بمالید.
- برای دوام بخشیدن به ناخن ها از این روش می توانید استفاده کنید : به مقدار مساوی عسل، روغن بادام، زرده تخم مرغ و نمک دریا را مخلوط کنید و ناخن ها را به مدت نیم ساعت در آن قرار دهید.
- بهتر است یک کرم دست برای فرزند خود تهیه کنید و به طور مرتب و منظم پس از اینکه دست های خود را می شوید از آن استفاده کند و مراقب گوشت و پوست اطراف ناخن خود هم باشد.

- برای استحکام و تقویت ناخن ها افراد خانواده و به ویژه فرزندان تان می توانید از مواد غذایی، میوه ها و سبزی ها که دارای مواد مفیدی مانند ویتامین A، C، E و ویتامین های خانواده B کلسیم و ژلاتین می باشد استفاده نمایید. اینگونه مواد در ترمیم ناخن ها و پوست های ترک خورده آن نقش موثری دارند. ویتامین های A، B، C در سلامت ناخن ها، نقش اساسی دارند و کلسیم نیز از املاح مورد نیاز ناخن ها است.
- در برنامه غذایی خانواده مواد غذایی حاوی بیوتین رادرنظر بگیرید. برای داشتن ناخن های سالم مصرف روزانه ۲/۵ میلی گرم بیوتین ( غیر از زنان باردار) و غذاهای حاوی بیوتین مانند تخم مرغ و جگر بسیار مفید است. کلم و سویا، نیز سرشار از بیوتین هستند که ویتامینی از گروه B است و از ترک خوردن و شکستن ناخن ها جلوگیری می کند. اگر ناخن های فرزندتان بیش از اندازه ترد و شکننده هستند با نظر پزشک خود از بیوتین استفاده نمایید. این ویتامین موجب رشد ناخن و حفظ رطوبت آن می شود.
- در برنامه های غذایی از منابع غذایی سرشار از پروتئین آهن، ید و پتاسیم استفاده کنید. غذاهای حاوی آهن، کلسیم، ویتامین B و پتاسیم برای ناخن ها مفیدند. برای داشتن ناخن های سالم و جذاب، از رژیم غذایی متعادل و مناسب که دارای مقادیر فراوان از میوه ها و سبزی ها، حبوبات (انواع لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه) و گوشت لخم می باشد، استفاده کنید. اگر می خواهید ناخن هایی سالم و محکم داشته باشید ماست، تخم مرغ، سویا، کلم، زردآلو و ماهی بخورید. ماهی ها سرشار از اسیدهای چرب هستند که ناخن ها را تقویت می کنند.
- از غذاهایی سرشار از سولفور و سیلیکون ( مانند گل کلم و ماهی ) استفاده کنید.
- دشمنان ناخن های فرزندتان را بشناسید و او را از آنها دوری کنید

منابع مورد استفاده:

-**ABC of Nutrition**, Second Edition, British Medical Journal, 1999

-Mimi Spencer: 101 Things to Do Before You Diet , Bantam Books, 200

- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

- رازهای زیبایی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

---

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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir