

Питание для крепких ногтей

По состоянию ногтей можно определить, является ли полноценным и разнообразным питание. Чтобы руки были ухоженными, в любое время года необходимо стараться наполнить рацион свежими, натуральными продуктами.

Чтобы ногти росли здоровыми, пища должна содержать целый комплекс витаминов и минералов. Самые важные из них — витамины А, Е, С, D, кальций, селен, цинк, йод и т.д. Основу полноценного рациона для крепких ногтей должны составлять следующие продукты питания:

- Овсянка — доступный и насыщенный ценными веществами продукт. Цельные зерна овса богаты витаминами группы В, калием, магнием, белком, клетчаткой. Овсяная каша на завтрак зарядит энергией, поможет сделать волосы и ногти блестящими. Кроме обычного геркулеса, в меню стоит ввести и другие цельнозерновые продукты питания. Например, хлеб из муки грубого помола.
- Морская рыба. В рыбе содержатся полиненасыщенные жирные кислоты. Без них невозможно усвоение некоторых витаминов, в том числе, витаминов Е, А. Также искать ценные кислоты нужно в печени трески.
- Растительные масла. Больше всего масло оливы, кукурузы, подсолнечника ценятся за содержание в их составе витамина Е. Эти продукты необходимо регулярно употреблять внутрь, но не лишними они будут и в косметическом уходе за руками.
- Молочные, кисломолочные продукты питания. Йогурт, кефир, молоко, простокваша, творог и сметана богаты кальцием, фосфором и белком, которые делают ногти крепкими. Обязательно нужно употреблять в пищу нежирные, несоленые сыры. В них много серы, которая служит для профилактики деформации ногтевых пластин, появления бугорков.

В любое время года в рационе должны присутствовать цитрусовые плоды. Кислые фрукты и ягоды богаты витамином С. Это вещество не только устраняет ломкость ногтевых пластин, но и придает им блеск. Из фруктов также стоит обратить внимание на кокос. Этот плод устраняет нехватку селена, снабжает организм витамином С, цинком, железом.

На здоровье ногтей благотворно влияет свежая зелень, а также овощи зеленого цвета. Эти продукты питания богаты железом, витаминами А, К, Е и другими полезными веществами. Зелень можно добавлять в салаты или готовить с ними бутерброды, закуски. Приветствуются также смузи, зеленые коктейли. В них можно вводить спирулину, она тоже полезна для роста ногтевых пластин.

Как и для здорового зрения, для крепких и красивых ногтей нужно регулярно употреблять морковь. Это вкусный источник витамина А., впрочем, для усиленного роста ногтевых пластин не лишним будет

включение в меню и других видов оранжевых овощей. Например, можно готовить блюда из тыквы, батата или сладкого картофеля.

Для профилактики расслоения ногтевых пластин стоит время от времени включать в меню мармелад, желе, заливную рыбу и другие блюда, содержащие желатин. Оказывается, он устраняет хрупкость ногтей.

Если ногти плохо растут, постоянно ломаются и стали тусклыми, то необходимо устранить причину появления проблемы. При отсутствии сбоев в работе организма, влияющих на состояние ногтевых пластин, заболеваний, приема лекарственных препаратов, скорректировать ситуацию обычно можно путем пересмотра рациона питания, отказа от жестких диет.

Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.