

۸ ویتامین و مواد مغذی برای داشتن ناخن های قوی و سالم

ناخن ها اطلاعات زیادی در مورد سلامتی بدن به ما می دهند. مصرف مقادیر کافی ویتامین ها، مواد معدنی و مغذی به رشد، شکل گیری و تقویت سلول های جدید ناخن کمک می کنند. تغییر در ظاهر، بافت یا شکل ناخن ها می تواند نشانگر کمبود مواد مغذی باشد.

✓ بیوتین:

بیوتین نوعی ویتامین B کمپلکس است که به عنوان ویتامین B7، کوآنزیم R و ویتامین H هم شناخته می شود. این ویتامین رشد سلول های سالم را تقویت می کند و در متابولیسم اسید های آمینه ای که برای ساخت پروتئین هایی که در رشد ناخن ها ضروری هستند، موثر می باشد. غذا ها و مکمل های غنی از بیوتین ممکن است به تقویت ناخن های شکننده کمک کنند. مطالعه بر روی ۳۵ نفر با ناخن های شکننده نشان داده که مصرف ۲٫۵ میلی گرم بیوتین در روز به مدت شش هفته تا ۷ ماه علائم را در ۶۳٪ از شرکت کنندگان بهبود داده است. کمبود این ویتامین بسیار نادر است، میزان توصیه شده رژیم غذایی (RDA) برای بیوتین وجود ندارد، مقدار مصرف روزانه آن برای بزرگسالان تا ۳۰ میکروگرم توصیه شده است. بیوتین بیشتر در زرده تخم مرغ، آووکادو، سیب زمینی شیرین، آجیل، دانه ها و حتی گل کلم یافت می شود.

✓ سایر ویتامین های گروه B:

سایر ویتامین های گروه B نیز برای سلامتی ناخن ها مهم هستند؛ ویتامین B12 در جذب آهن و همچنین رشد گلبول های قرمز نقش دارد. آهن و B12 برای محکم شدن و سالم نگه داشتن ناخن ها ضروری هستند. کمبود ویتامین B12 می تواند باعث آبی یا سیاه شدن ناخن ها و همچنین ایجاد رنگدانه هایی به رنگ قهوه ای در ناخن ها شود. فولات یا ویتامین B9 با کمک به شکل گیری گلبول های قرمز و رشد سلول های جدید برای بهبود رشد و سلامت ناخن ها ضروری است. کمبود فولات می تواند باعث ایجاد تغییر رنگ در ناخن ها شود و آنها را سفت و شکننده کند. برای جلوگیری از کمبود این ویتامین ها، بزرگسالان به ۲٫۴ میکروگرم ویتامین B12 و ۴۰۰ میکروگرم فولات در روز نیاز دارند. فولات را می توان در سبزیجات برگ سبز، مرکبات، لوبیا، نخود فرنگی، عدس، آجیل، دانه ها و آووکادو یافت. همچنین ویتامین B12 را می توان در تخم مرغ، لبنیات و نوشیدنی ها پیدا کرد.

✓ آهن:

آهن مرکز گلوبول های قرمز خون است که اکسیژن را به اندام ها و سلول های بدن از جمله ناخن ها منتقل می کند. از آنجا که اکسیژن برای داشتن ناخن های سالم لازم است، کمبود آهن یا کم خونی می تواند منجر به ایجاد رگه های عمودی در ناخن های شود یا باعث قاشقی شدن ناخن ها شود. مقدار آهن مورد نیاز بدن با توجه به سن و جنس متفاوت است؛ میزان مصرف روزانه (RDA) برای مردان ۸ میلی گرم و برای زنان ۱۹ تا ۵۰ سال ۱۸ میلی گرم است. پس از رسیدن زنان به سن ۵۰ یا زنان یائسه، نیاز آنها به آهن روزانه به ۸ میلی گرم کاهش می یابد. آهن را می توان در غذا های گیاهی مانند سبزیجات برگ سبز، بادام زمینی، دانه ها، لوبیا و سایر غذا های غنی شده یافت. بد نیست بدانید که خوردن یک ماده غذایی سرشار از ویتامین C به همراه یک منبع غذایی آهن باعث افزایش جذب آن می شود. به عنوان مثال، خوردن پرتقال و توت فرنگی در کنار سالاد اسفناج با حبوبات و دانه ها جذب آهن را بهبود می بخشد.

✓ منیزیم:

منیزیم یک ماده معدنی است که در بیش از ۳۰۰ واکنش بدن از جمله سنتز پروتئین که برای رشد ناخن ها لازم است، نقش دارد. رگه های عمودی در ناخن ها ممکن است نشانه کمبود منیزیم باشد. علیرغم در دسترس بودن این ماده معدنی در سراسر جهان، سازمان بهداشت جهانی (WHO) گزارش می دهد که کمتر از ۶۰ درصد از جمعیت ایالات متحده مقدار توصیه شده را مصرف می کنند. میزان مصرف روزانه (RDA) منیزیم به ترتیب برای زنان و مردان ۴۰۰-۴۲۰ میلی گرم و ۳۱۰-۳۲۰ میلی گرم است. غلات کامل به طور خاص گندم کامل، منبع غنی منیزیم هستند. از دیگر منابع منیزیم می توان به سبزیجات برگ سبز، کینوا، بادام، بادام زمینی و لوبیای سیاه اشاره کرد.

✓ پروتئین:

ناخن ها در درجه اول از ساختاری فیبری پروتئینی به نام کراتین ساخته می شوند. این همان چیزی است که به ناخن ها قدرت و مقاومت می بخشد و همچنین از ناخن ها در برابر آسیب و استرس محافظت می کند. جالب اینجاست که کراتینی که می بینید در واقع مرده است و ناخن ها توسط سلول های مرده شکل می گیرند. خوردن مقدار کافی پروتئین از طریق رژیم غذایی برای تقویت تولید کراتین و در نتیجه ایجاد ناخن های قوی ضروری است و مصرف پروتئین کم ممکن است باعث ضعف ناخن ها شود. مقدار مصرف روزانه پروتئین ۰٫۸ گرم در هر کیلوگرم وزن بدن است. این مقدار تقریباً ۵۵ گرم پروتئین در روز برای یک شخص ۶۸ کیلوگرمی است. پروتئین را می توان در غذا های گیاهی مانند سویا، حبوبات، لوبیا، عدس، آجیل، دانه ها و غلات کامل یافت.

✓ اسید های چرب امگا ۳ :

اسید های چرب امگا ۳ می توانند به مرطوب کردن ناخن ها کمک کرده و باعث براق شدن آنها شود. این اسید های چرب همچنین ممکن است التهاب بستر ناخن را کاهش دهند، فقدان اسید های چرب امگا ۳ می تواند باعث ایجاد ناخن های خشک و شکننده شود. مقدار مصرف روزانه اسید های چرب امگا ۳ به ترتیب ۱,۶ گرم برای زنان و ۱,۱ گرم برای مردان توصیه می شود. گردو، سویا، دانه چیا، تخم کتان و روغن تخم کتان از منابع اسید های چرب امگا ۳ هستند.

✓ ویتامین C :

ویتامین C برای تولید کلاژن ضروری است، پروتئینی که به بسیاری از بافت ها شکل، استحکام و یکپارچگی می بخشد و ماده اصلی ساختار ناخن ها، موها و دندان هاست. کمبود ویتامین C می تواند منجر به شکننده شدن ناخن ها و همچنین کاهش رشد آن ها شود. ویتامین C یک ماده مغذی اساسی است و توسط بدن تولید نمی شود. مردان به ۹۰ میلی گرم و زنان ۷۵ میلی گرم ویتامین C در روز نیاز دارند. مرکبات مانند پرتقال، توت فرنگی، کیوی، فلفل دلمه ای ها، سبزیجات برگ سبز و گوجه فرنگی از منابع خوب ویتامین C هستند.

✓ روی :

روی برای واکنش های زیادی در بدن از جمله رشد و تقسیم سلول ها لازم است. ناخن ها از نوعی سلول ساخته شده اند که به سرعت رشد می کند و تقسیم می شود. به دلیل این تولید سریع، برای ترویج رشد سالم ناخن ها یک منبع پایدار روی مورد نیاز است.

مصرف مقادیر ناکافی روی می تواند منجر به تخریب ناخن شده و باعث ایجاد لکه های سفید بر روی ناخن ها شود. مقدار مصرف روزانه (RDA) روی ۱۱ میلی گرم برای زنان و ۸ میلی گرم برای مردان توصیه می شود. سویا، نخود، لوبیای سیاه، آجیل (مانند بادام و بادام زمینی) و دانه ها از منابع غنی روی محسوب می شوند.

Reference: Top 8 Vitamins and Nutrients for Healthy, Strong Nails. Written by Amy Goodson, MS, RD, CSSD, LD on July 18, 2018