



Питание для здоровья ногтей – полезные и опасные продукты, рекомендации

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Ногти - это зеркало здоровья человека. Их красота и ухоженность сегодня являются одним из важных показателей социального положения человека. Маникюр и тщательный уход за ногтями – это, конечно, великолепно, но без сбалансированного питания об их красоте можно лишь только мечтать.

С биологической точки зрения, ногти – это роговые производные кожи человека, основное предназначение которых связано с защитой кончиков пальцев от травмирования. Кроме того, ногти расширяют диапазон выполняемых операций. В некоторых случаях они используются в целях самообороны.

Ключевые слова: ногти, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Это интересно:

- Самые длинные ногти, зафиксированные Книгой рекордов Гиннеса, принадлежат жительнице Лас-Вегаса, Кристин Уолтон. Общая длина ее ногтей достигает 6,2 метра!

Полезные продукты для ногтей

1. **Морковь с маслом.** [1,2] При употреблении таких салатиков организм буквально насыщается витамином А, который придает блеск ногтям, предотвращая их ломкость и расслоение. [3]
2. **Орехи, кунжут и авокадо** [4]. Содержат большое количество витамина Е, который просто необходим для роста и красоты ногтей. Витамин Е даже называют витамином молодости. [5]
3. **Молоко и молочные продукты.** Натуральный молочный продукт содержит много кальция [6], необходимого для нормального строения ногтевой пластины. Следует помнить, что кальций хорошо усваивается только с витамином D [7], который летом организм вырабатывает на солнце самостоятельно, а вот зимой, осенью и ранней весной ему потребуется рыбий жир.

4. **Жирная рыба.** Рыбий жир является главным поставщиком витамина D, так необходимого для усвоения кальция.
5. **Огурцы [8], кабачки [9], свежая капуста [10].** Содержат такие полезные для ногтей микроэлементы, как сера [11], кремний [12].
6. Темный хлеб, хлебцы, крупы. Содержат витамины группы B [13], которые необходимы для быстрого роста ногтей, их красоты и блеска.
7. **Морепродукты, овсянка, гречка, семечки.** Цинк [14], который находится в этих продуктах, придает ногтям крепость.
8. **Хурма [15], морская капуста.** Содержат йод [16], необходимый для здоровья ногтей и улучшения их внешнего вида.
9. **Тыквенные семечки.** Селен [17], который содержится в семечках, защищает ногти от вредных воздействий окружающей среды.

Общие рекомендации

Состояние здоровья ногтей – это показатель здоровья всего организма. По ногтям медикам иногда удается определять заболевания отдельных органов.

Для того чтобы ногти были здоровы, необходимо выполнять следующие рекомендации:

- Желательно, сбалансировать свое питание таким образом, чтобы в рацион входило как можно больше свежих и полезных продуктов. При этом, необходимо уменьшить употребление консервации, которая содержит мало необходимых организму веществ.
- Употребление овощных **соков** поможет быстро восстановить крепость и блеск ногтей, ускорит их рост. Особенно полезен морковно-огуречный сок [18], который содержит каротин, кремний и серу, что просто необходимо для красоты и здоровья ногтей!
- Также, не следует забывать и об употреблении зелени. **Петрушка [19], базилик [20], кинза [21]** и салат обеспечат организм веществами, необходимыми для нормального питания ногтей.
- От привычки грызть ногти можно избавиться, если употреблять **сельдерейный [22]** и пастернаковый соки, отжатые из корнеплодов. Благодаря тому, что в них содержится магний [23], отвечающий за здоровье нервной системы, данная привычка может вскоре исчезнуть.

Народные методы оздоровления ногтей

- Если протереть ногти ломтиком **лимона [24]**, то они приобретут более здоровый вид и заблестят. При этом происходит питание и укрепление ногтевой пластины. Кроме того, лимонный сок размягчает кутикулу, которую можно легко отодвинуть, что придает ногтям более ухоженный вид.
- Пивные дрожжи с **селеном [25]**. Укрепляют ногтевые пластины, улучшают их кровоснабжение.

Вредные продукты для ногтей

- Неочищенные жареные семечки. При очистке руками большого количества семечек, происходит механическое повреждение ногтевой пластины.
- Соль. В большом количестве препятствует полноценному усвоению витаминов.

Литература

1. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
3. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
4. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
5. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
6. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
7. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D—описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
8. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Огурец (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
9. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucúrbita pépo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
10. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Сера (S)—значение для организма и здоровья+ 20 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 80-87. DOI: 10.59316/.vi19.164
12. Елисеева, Т. (2022). Кремний (Si)—значение для организма и здоровья+ 20 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 39-46. DOI: 10.59316/.vi20.175
13. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
15. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Хурма (лат. *Dīōspyros*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
17. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
18. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морковный сок—8 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.24.5
19. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
20. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Базилик (лат. *Ócimum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(12), 25-37. DOI: 10.59316/.vi12.72

21. Елисеева, Т. (2021). Кинза—доказанная польза для организма и рекомендованная норма потребления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 53-58. DOI: 10.59316/.vi17.123
22. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Сок сельдерея—природный эликсир энергии и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 2-7. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.24.1
23. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
24. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Citrus limon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
25. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Получено 08.07.2020

Nutrition for healthy nails - useful and dangerous products, recommendations

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Abstract: Nails are the mirror of human health. Their beauty and grooming are now one of the most important indicators of a person's social status. Manicure and careful care of nails - it is, of course, great, but without a balanced diet about their beauty can only dream of. From a biological point of view, nails are horny derivatives of human skin, the main purpose of which is associated with the protection of fingertips from injury. In addition, nails extend the range of operations performed. In some cases, they are used for self-defense purposes.