



Харчування для здоров'я нігтів – корисні та небезпечні продукти, рекомендації

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат Нігті – це дзеркало здоров'я людини. Їхня краса і доглянутість сьогодні є одним із важливих показників соціального становища людини. Манікюр і ретельний догляд за нігтями – це, звичайно, чудово, але без збалансованого харчування про їхню красу можна тільки мріяти.

З біологічної точки зору нігті – це рогові похідні шкіри людини, основне призначення яких пов'язане із захистом кінчиків пальців від травмування. Крім того, нігті розширюють діапазон операцій, що виконуються. У деяких випадках вони використовуються для самооборони.

Ключові слова: нігті, опис, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації, народні засоби

Це цікаво:

- Найдовші нігті, зафіксовані Книгою рекордів Гіннеса, належать мешканці Лас-Вегаса, Крістін Волтон. Загальна довжина її нігтів досягає 6,2 метрів!

Корисні продукти для нігтів

1. **Морква з олією** . [1,2] При вживанні таких салатиків організм буквально насичується вітаміном А, який надає блиску нігтям, запобігаючи їх ламкості та розшарування. [3]
2. **Горіхи , кунжут та авокадо** [4] . Містять велику кількість вітаміну Е, який просто необхідний для росту та краси нігтів. Вітамін Е навіть називають вітаміном молодості. [5]
3. **Молоко та молочні продукти** . Натуральний молочний продукт містить багато кальцію, необхідного для нормальної будови нігтьової пластини. Слід пам'ятати, що кальцій добре засвоюється тільки з вітаміном D [7], який влітку організм виробляє на сонці самостійно, а ось взимку, восени та ранньою весною йому знадобиться риб'ячий жир.
4. **Жирна риба** . Риб'ячий жир є головним постачальником вітаміну D, необхідного для засвоєння кальцію.
5. **Огірки [8] , кабачки [9] , свіжа капуста [10]** . Містять такі корисні для нігтів мікроелементи як сірка [11], кремній [12].

6. Темний хліб, хлібці, крупи. Містять вітаміни групи В [13], які необхідні для швидкого росту нігтів, їхньої краси та блиску.
7. **Морепродукти , вівсянка , гречка ,** насіння. Цинк [14], що у цих продуктах, надає нігтям фортеця.
8. **Хурма [15] , морська капуста .** Містять йод [16], необхідний здоров'я нігтів і поліпшення їхнього зовнішнього вигляду.
9. **Гарбузове насіння .** Селен [17], що міститься в насінні, захищає нігті від шкідливих впливів навколишнього середовища.

Загальні рекомендації

Стан здоров'я нігтів – показник здоров'я всього організму. За нігтями медикам іноді вдається визначати захворювання окремих органів.

Для того, щоб нігті були здорові, необхідно виконувати наступні рекомендації:

- Бажано, збалансувати своє харчування таким чином, щоб до раціону входило якнайбільше свіжих та корисних продуктів. При цьому необхідно зменшити вживання консервації, яка містить мало необхідних організму речовин.
- Вживання овочевих **соків** допоможе швидко відновити міцність та блиск нігтів, прискорить їх зростання. Особливо корисний морквяно-огірковий сік [18], який містить каротин, кремній та сірку, що просто необхідно для краси та здоров'я нігтів!
- Також не слід забувати і про вживання зелені. **Петрушка [19] , базилік [20], кінза [21]** та салат забезпечать організм речовинами, необхідними для нормального харчування нігтів.
- Від звички гризти нігті можна позбутися, якщо вживати **селера і пастернаковий соки ,** віджаті з коренеплодів. Завдяки тому, що в них міститься магній [23], який відповідає за здоров'я нервової системи, ця звичка може незабаром зникнути.

Народні методи оздоровлення нігтів

- Якщо протерти нігті скибочкою **лимона [2 4]** , то вони набудуть більш здорового вигляду і заблищать. При цьому відбувається живлення та зміцнення нігтьової пластини. Крім того, лимонний сік розм'якшує кутикулу, яку можна легко відсунути, що надає нігтям більш доглянутого вигляду.
- Пивні дріжджі із **селеном [25]** . Зміцнюють нігтьові пластини, покращують їхнє кровопостачання.

Шкідливі продукти для нігтів

- Неочищене смажене насіння. При очищенні руками великої кількості насіння відбувається механічне пошкодження нігтьової пластини.
- Сіль. У великій кількості перешкоджає повноцінному засвоєнню вітамінів.

Література

1. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6), 43-55. DOI : 10.59316/.vi6.31
2. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
3. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5

4. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
5. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). 10.59316/.vi6.33
6. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
7. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
8. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Огірок (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
9. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucúrbita pépo*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
10. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. *Brassica*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
11. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Сірка (S) – значення для організму та здоров'я+ 20 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 80-87. DOI: 10.59316/.vi19.164
12. Єлісєєва, Т. (2022). Кремній (Si) – значення для організму та здоров'я+ 20 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 39-46. DOI: 10.59316/.vi20.175
13. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
14. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
15. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Хурма (лат. *Di'spyros*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56
16. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Йод (I) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
17. Єлісєєва, Т. (2022). Селен (Se) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
18. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морквяний сік-8 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
19. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
20. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Базилік (лат. *Ósimum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (12), 25-37. DOI: 10.59316/.vi12.72
21. Єлісєєва, Т. (2021). Кинза – доведена користь для організму та рекомендована норма споживання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 53-58. DOI: 10.59316/.vi17.123
22. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Сік селери-природний еліксир енергії та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 2-7. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.1

23. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
24. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. Citrus limon). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
25. Єлісєєва, Т. (2022). Селен (Se) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Отримано 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@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.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.