

نکته

جایگزین‌های طبیعی برای داروهای شیمیایی

ترجمه: سیما هاشمی

■ شاید شما هم وقتی دارو مصرف می‌کنید به عوارض جانبی این داروهای شیمیایی فکر کرده و با خودتان بگویید، کاش موادی طبیعی بودند که مثل این داروها عمل می‌کردند. حالا ما به شما می‌گوییم در آشپزخانه‌تان موادی طبیعی پیدا می‌شوند که استفاده از آنها هیچ عارضه‌ای ندارد و در ضمن می‌توانند به اندازه داروهای شیمیایی مفید باشند. چه در دل داشته باشید، چه سرخاوردہ باشید و چه روی صورت‌تان دانه‌های ریز ناخوشایند ظاهر شده باشد، می‌توانید به جای رفتن سراغ قفسه داروها و استفاده از انواع قرص‌ها، کپسول‌ها و پمادها، درمان بیماری‌تان را در آشپزخانه‌تان پیدا کنید. بسیاری از خوراکی‌ها قرن‌هاست که به عنوان مواد درمانی توسط اقوام و مردم مختلف به کار گرفته می‌شوند. دکتر «فیلیپ هگان»، متخصص طب پیشگیری و پژوهشگر تغذیه به شما می‌گوید کدام مواد غذایی خواص درمانی قطعی دارند.

عسل

موارد استفاده: ترمیم و بهبود زخم‌های کوچک، بهبود سوختگی‌های خفیف، برطرف کردن سرفه‌های خشک و از بین بردن گلودرد و خارش گلو.

چطور عمل می‌کند: این یک واقعیت است که حتی بسیاری از پزشکان هم زمانی که دچار سرماخوردگی، خارش گلو یا گلودرد می‌شوند یک قاشق عسل را در چای یا چای سبز حل می‌کنند و می‌خورند البته در هند و چین هم هزاران سال است که از عسل برای درمان بریدگی‌ها، زخم‌ها و سوختگی‌های کوچک و متوسط استفاده می‌شود. نتیجه چند تحقیق نشان داده که عسل واقعا در درمان سوختگی‌های خفیف تا متوسط موثر است. در مطالعاتی که به تازگی در هلند انجام شده مشخص شده، عسل پروتئینی به نام دفنسینین داشته که تا حدودی نقش ضدعفونی‌کننده و ضدباکتریایی دارد. این را امتحان کنید: کمی عسل گرم شده و ولرم را روی سوختگی یا زخم کوچک ایجاد شده بگذارید و سپس آن را با یک گاز استریل یا پانده استریل بپوشانید و به یاد داشته باشید که هر روز پانسمان را عوض کنید. نکته مهم: اگر زخم یا سوختگی شدید بود، یا تورم و ترشح داشت یا اگر تب و لرز داشتید حتما به پزشک مراجعه کنید زیرا ممکن است نیاز به استفاده از آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی باشد.

نمک

موارد استفاده: التهاب سینوس، گلودرد و خارش گلو
چطور عمل می‌کند: دکتر هگان می‌گوید: «وقتی که نمک را در آب حل می‌کنید، غلظتی می‌سازید که از تمام غلظت‌های محلول‌های بدن بیشتر است. برای همین این آب و نمک مایعات را در داخل بافت‌ها و ارگان‌ها می‌رون می‌کشد و باعث کاهش تورم و التهاب می‌شود.» این را امتحان کنید: برای کاهش گلودرد و خارش گلو ناشی از سرماخوردگی یا سرفه‌های خشک نصف یک قاشق چای‌خوری نمک غیریدار را در یک لیوان آب گرم بریزید و سپس به سادی آن را قرقره کنید. برای شست‌وشوی سینوس‌ها می‌توانید یک سرنگ بزرگ یا یک پیستول را با محلول پر کنید سپس روی سینک طرف‌شویی یا روشویی خم شوید و محلول را به داخل بینی خود پمپاژ کنید. برای اینکه همه مراحل کار درست انجام شود باید بدانید که حتما باید از سرنگ و پیستول استریل شده استفاده کنید و محلول آب و نمک را هم در ظرفی بگذارید که حتما استریل باشد یا اینکه با جوشانده آب در آن استریل شده است.

چای نعنا

موارد استفاده: بهبود درد شکم و سوءهاضمه

چطور عمل می‌کند: بر اساس تحقیقات انجام‌گرفته روغن موجود در نعنا می‌تواند عضلات دستگاه گوارش را شل کند و باعث عبور راحت‌تر و بی‌دردس‌تر غذا و گاز از بخش‌های مختلف دستگاه گوارش شود. دکتر مارتین پیکسولتر، متخصص بیماری‌های گوارش می‌گوید: «چای‌نعنا به کاهش دل‌پیچه، نفخ و دردهای شکم کمک می‌کنند اما اگر مشکل شما برگشت غذا و اسید معده به مری است، اصلا از این چای استفاده نکنید. ترش کردن، برگشت اسید به سمت دهان و احساس سوزش در قفسه سینه و پشت قلب علامت‌های مشکل ریفلاکس هستند. اگر چای‌نعنا بخورید با شل شدن دریچه فوقانی معده، مقدار بیشتری اسید به داخل مری برمی‌گردد و مشکل بیشتر می‌شود.»

جوی دوسر

موارد استفاده: آگزما، آفتاب‌سوختگی و کهیر

چطور عمل می‌کند: جو منبع غنی‌ای از مواد شیمیایی است که خاصیت‌های ضدالتهابی دارد و می‌تواند التهاب‌های بافتی را کاهش دهد که این خاصیت در پوست کاملا مشهود است. نتایج مطالعاتی که توسط انجمن پوستی کانادا انجام گرفته، نشان می‌دهد استفاده از جوی کوئیده‌شده و نرم‌شده با آب می‌تواند به اندازه برخی پمادهای موضعی در کاهش علائم حساسیت‌ها و اگزمای پوستی موثر باشد. این را امتحان کنید: دکتر هگان می‌گوید: «بهترین کار این است که جو را بکوبید و به شکل یک پوره در بیاورید. یک فنجان جوی دوسر را داخل دستگله خرد و مخلوط‌کن بریزید تا آفتقد نرم شود که بتوان آن را داخل یک لیوان آب ریخت حتی می‌توانید آن را به صورت خمیر درآورید و روی پوست بگذارید یا مخلوط را در وان حمام بریزید و در آن دراز بکشید.»

نگذارید با بالاتر رفتن سن به‌وزن‌تان هم اضافه شود

هم هست: چند راهکار ساده می‌تواند به شما کمک کند با وجود کاهش یافتن متابولیسم بدن‌تان همچنان در وزن ایده‌آل بمانید.

برای آنکه متابولیسم بدن بالا رود

متابولیسم در واقع مرحله‌ای است که در آنها بدن انسان غذا را به انرژی بدل می‌کند. در واقع من برای ساده‌تر شدن کار به بیمارنام می‌گویم یک اجاق را تصور کنند که هیزم‌های آن در حکم غذا و گرمایی که از آن خارج می‌شود در حکم انرژی بدن است؛ اگر هیزم کمی به بخاری برسانید، شعله خاموش می‌شود (همین نشان می‌دهد چرا رژیم‌های بسیار سختگیرانه و بسیار کم‌کالری انسان را دچار مشکل می‌کنند) اما یک نکته مهم، برخی غذاهای خاص، ورزش‌ها و فعالیت‌ها هستند که می‌توانند مثل یک نسیم ملایم شعله را بالا کشیده و باعث شوند هیزم‌های بیشتری بسوزند و بدن شما چربی بیشتری بسوزاند و لاغرتر شود.

برنامه‌ای برای سوزاندن چربی‌هایی که به بدن شما اضافه می‌شوند

برنامه‌ای که در این صفحات می‌بینید طراحی شده است تا متابولیسم بدن شما را افزایش دهد و طی ۲۴ساعت شبانه‌روز باعث شود شما کالری بیشتری بسوزانید. بعضی از توصیه‌ها سخت هستند و بعضی دیگر آسان، اگر می‌توانید همه آنها را به کار بگیرید و اگر نه؛ سعی کنید هر چقدر می‌توانید تعداد بیشتری از این توصیه‌ها را به کار بگیرید تا وزن مناسب‌تری داشته باشید.

حتما روزتان را با حرکات کششی شروع کنید

۶:۳۰ صبح: کمی حرکات کششی انجام دهید؛ با انجام چند حرکت کششی به عنوان اولین فعالیت و کار روزانه می‌توانید میزان متابولیسم بدن‌تان را دوبرابر کنید. یک برنامه ۱۰ دقیقه‌ای انجام حرکات کششی و تعاطفی برای تازه‌کارها در باشگاه‌ها و حتی اینترنت و مجلات ورزشی و حرکات کششی وجود دارد که می‌تواند بسیار مفید باشد. در صورتی که ورزشیده شوید می‌توانید از حرکات تقویت عضلات هم استفاده کنید.

خوردن را با آب یخ شروع کنید

۶:۴۰ صبح: آب سرد بنوشید؛ ۵۰۰ سی‌سی آب سرد کمی بیشتر از یک لیوان بزرگ) می‌تواند برای حدود یک ساعت متابولیسم بدن شما را ۳۰درصد بالا ببرد. خوردن آب باعث تحریک و شروع فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک می‌شود که آن هم به نوبه خود باعث افزایش متابولیسم می‌شود. در ضمن این نکته را هم به یاد داشته باشید که خود بدن برای گرم کردن آبی که نوشیده‌اید و رساندن آن به درجه حرارت بدن، متابولیسم را بالا می‌برد.

یک صبحانه متفاوت
۶:۵۰ صبح: برای شروع خوردن می‌توانید ۵۰۰هملی گرم لوبیاسفید بخورید. در مطالعاتی که در سال ۲۰۰۷ در دانشگاه ویرجینیا انجام شد، نشان داده شد کسانی که صبح زود برای یک ماه غذای حاوی لوبیای‌سفید خوردند طی یک ماه شاهد افزایش مشهود نسبت بافت عضلانی به بافت چربی خود بودند. احتمالا می‌دانید بافت عضلانی شما سه برابر بافت چربی کالری می‌سوزاند و در واقع شما با این کار می‌توانید متابولیسم بدن‌تان را بالا ببرید.

برنامه‌ای مناسب برای آنکه چربی‌های اضافی‌تان را بسوزانید

نگذارید با بالاتر رفتن سن به‌وزن‌تان هم اضافه شود

تخم‌مرغ آب‌پز به نفع شماست

۷ صبح: بهتر است صبحانه‌ای پر پروتئین بخورید؛ هضم پروتئین هفت برابر بیشتر از کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها به شما انرژی می‌رساند. می‌توانید برای صبحانه تخم‌مرغ آب‌پز را انتخاب کنید که یک صبحانه عالی برای شمامست.

یک فنجان قهوه به نظر شما چطور است؟

۸ صبح: از یک فنجان قهوه لذت ببرید. کافئین باعث افزایش نوراپی نفرین در بدن می‌شود؛ این ماده شیمیایی یک واسطه در سیستم عصبی سمپاتیک است که می‌تواند باعث افزایش متابولیسم بدن شود. براساس مطالعاتی که در فنلاند انجام گرفته خوردن یک فنجان قهوه می‌تواند برای دو ساعت ۱۶درصد متابولیسم بدن را بالا ببرد البته بهتر است قهوه خود را تلخ بخورید.

برای میان وعده چای زیرهدار بنوشید

۹:۳۰ صبح: کمی زیره بخورید: مطالعات اخیر نشان داده زیره عناصری دارد که می‌تواند باعث شود چربی‌ها شکسته شوند. افزایش شکستن چربی‌ها می‌تواند به افزایش متابولیسم آنها در بدن بینجامد. در ضمن برخی مطالعات نشان داده زیره می‌تواند به افزایش ترشح هورمون‌های تیروئید بینجامد و همان‌طور که می‌دانید هورمون‌های تیروئید به تنظیم متابولیسم بدن کمک می‌کنند.

و یک میان‌وعده متفاوت

۱۰ صبح: میان‌وعده بخورید؛ شاید این تصور را داشته باشید که هر نوع خوردنی باعث چاقی شود اما برخی خوردنی‌ها هستند که می‌توانند به متابولیسم بدن شما کمک کنند. خوردنی‌های حاوی روی از این دسته هستند. مطالعات نشان داده‌اند روی می‌تواند باعث افزایش هورمون لپتین در بدن شود. لپتین در بدن معروف به هورمون سیری است و می‌تواند اشتها را کاهش دهد و باعث افزایش متابولیسم شود. غذاهای غنی از روی عبارتند از مواد پروتئینی مثل دل، جگر، تخم‌مرغ و مغزهایی مثل گردو، بادام و فندق که طبیعی است این آخری‌ها انتخاب بهتری هستند.

وقتی آدامس جویدن به نفع شماست

۱۱:۱۵ صبح: آدامس بجوید؛ نتایج مطالعاتی که اخیرا در ژورنال پزشکی نیوانگلند به چاپ رسیده، نشان می‌دهد برخی فعالیت‌های ناخودآگاه می‌تواند به بدن کمک کند تا ۲۰درصد بیشتر چربی بسوزاند. در این مطالعه مشخص شده است اگر یک ساعت با شدت متوسط یک آدامس را بجوید و این کار را هر روز انجام دهید طی یک سال، پنج کیلوگرم از وزن شما کم خواهد شد. اما خب حواس‌تان باشد آدامس‌های بدون شکر را انتخاب کنید در ضمن حواس‌تان به این هم باشد که اگر روزی یک ساعت آدامس بجوید ممکن است تمام همکاران شما از شما شکایت کنند.

از وقت ناهار استفاده مناسب کنید

۱۲ ظهر: حتما در این زمان ۱۵ دقیقه پیاده‌روی کنید؛ اگر طی زمان استراحت و ناهارتان برای یک پیاده‌روی کوچک اقدام کنید، می‌توانید متابولیسم بدن‌تان را حتی سه برابر کنید. این نکته را بدانید که باید با شدت و فشار متوسط رو به بالا راه بروید (یعنی حرف زدن در حین راه رفتن برای شما ساده نباشد) اما خوبی این کار، این است که حتی پس از توقف هم بدن‌تان همچنان به سوزاندن مواد غذایی ادامه می‌دهد زیرا شما حجم زیادی اکسیژن نیاز دارید که با این کار میزان بیشتری انرژی می‌سوزانید.

ناهارتان را با فلفل بخورید

۱۲:۴۵ دقیقه ظهر: ناهارتان را با فلفل بخورید؛ کاپسایین، ماده اصلی تند بودن فلفل، در بدن حالتی را رقم می‌زند که به آن نام آماده برای پرواز را داده‌اند. این حالت یک واکنش فشاری در بدن را رقم می‌زند که می‌تواند متابولیسم کلی بدن را تا ۲۲درصد افزایش دهد. در ضمن برخی مطالعات نشان داده فلفل می‌تواند باعث افزایش نسبت عضله به چربی در بدن شود، برخی مطالعات هم نشان داده کاپسایین از شکل‌گیری سلول‌های چربی در بدن جلوگیری می‌کند.

چای بخورید اما بهتر است چای سبز بنوشید

۲ بعدازظهر: یک فنجان چای سبز بخورید؛ از حسن‌های چای سبز حتما زیاد شنیده‌اید. در این نوشیدنی بسیار سالم ترکیبی از کافئین و ماده‌ای به نام EGCG وجود دارد که این دو ماده با هم میزان متابولیسم بدن را بسیار بیشتر از کافئین به تنهایی می‌افزاید. برخی مطالعات نشان داده چای سبز در عین حال باعث کاهش شکل‌گیری چربی در بدن و نیز کاهش قطر چربی دور شکمی می‌شود.

ورزش را در ذهن‌تان تصور کنید

۵ بعدازظهر: عضلات‌تان را به کار بیندازید البته به کمک مغزتان؛ شاید به نظر‌تان خنده‌دار برسد که به شما بگوییم فکر کردن به ورزش تا حدودی مثل ورزش کردن است! اما مساله این است که تصور کردن یک سالن ورزشی و تصور خودتان در حال انجام حرکات ورزشی در این سالن باعث افزایش سختی عضلات بدن و در نتیجه افزایش متابولیسم در آنها می‌شود. مطالعاتی که در دانشگاه کیولند انجام گرفته نشان داده افسردگی که برای ۱۵دقیقه در روز تصور انجام حرکات قدرتی با وزنه توسط عضلات دست و بازو را در ذهن خود داشتند پس از سه ماه ۱۲درصد قدرت عضلانی بیشتری داشتند و میزان متابولیسم در آنها افزایش یافت.

این بار در واقعیت ورزش کنید

۵:۱۵ بعدازظهر: در این ساعت می‌توانید عضلات‌تان را به کار بیندازید، این بار واقعا این کار را بکنید؛ بعد از گذشتن از ۳۰سالگی انسان‌ها به طور متوسط در هر دهه از عمرشان بین سه تا هشت درصد از بافت عضلانی خود را از دست می‌دهند که این مورد اصلی‌ترین علت کاهش میزان متابولیسم با بالا رفتن سن است. برای جبران این کاهش بافت عضلانی باید هفته‌ای دو تا سه بار جلسات برنامه‌ریزی‌شده و هدفمند ورزشی با زمان حداقل ۳۰ دقیقه داشته باشید. در این جلسات باید روی کار بر تمام عضلات بدن تمرکز داشته باشید. حرکات ترکیبی، کششی و قدرتی با دستگاه می‌تواند این هدف را برای شما برآورده کند.

شام را با یک روغن فوق‌العاده آماده کنید

۶:۳۰ بعدازظهر: توصیه ما این است که با روغن نارگیل شام بپزید؛ این را بدانید که قسمت اعظم روغنی که در وعده‌های غذایی ما جای دارد در بدن به چربی تبدیل می‌شود اما روغن نارگیل که ترکیب مولکولی متفاوتی دارد به طور مستقیم و سریع در بدن تبدیل به انرژی می‌شود. مطالعاتی نشان داده استفاده از روغن نارگیل در پخت غذا می‌تواند حدود ۱۲درصد به متابولیسم بدن شما بیفزاید.

بعدازظهر‌ها هم می‌توان شیر نوشید

۶:۵۰ بعدازظهر: لبنیات را به غذای‌تان اضافه کنید؛ کلسیم یکی از عناصر اصلی اضافه کردن نسبت عضلات به چربی در بدن است. کلسیم این کار را با دو شیوه انجام می‌دهد: اولاً کلسیم با چربی باند می‌شود، و مانع از جذب چربی‌ها در بدن می‌شود، ثانیاً به طور مستقیم به شکسته شدن سلول‌های چربی در بدن کمک می‌کند.

غذاهای خوشمزه و پرمغزت

۷ بعدازظهر: غذای‌تان را با موسیر یا رب گوجه طعم‌دار کنید؛ هر دو این موادغذایی حاوی کمپ فرول هستند. این ماده شیمیایی که از خانواده فلاونویدهاست؛ می‌تواند میزان تولید هورمون‌های تیروئید را تقریبا دو برابر کند و به این وسیله به افزایش متابولیسم بدن بیفزاید. بهتر است شام خود را حدود ساعت هشت شب بخورید.

برای خواب‌تان برنامه منظم داشته باشید

۱۰:۳۰ شب: روتزتان زود را پایان دهید؛ نداشتن یک برنامه منظم برای خواب می‌تواند ریتم عملکردی سلول‌های بدن را دچار مشکل کند. یکی از این مشکلات بر هم خوردن متابولیسم بدن است برای همین بهتر است هر شب در یک ساعت به تخت‌خواب بروید و بخوابید. این را هم بدانید که هر شب باید حداقل هشت ساعت خواب‌باید تا بدن‌تان در بهترین حالت متابولیسم قرار بگیرد.

منبع: هلثی لایف/ ترجمه:علی پیرا

حمام خانه‌تان می‌تواند محل خطر باشد

ترجمه:محمد ترابی: حمام‌های خانه که معمولا جزو اتاق‌های کوچک‌خانه‌محسوب می‌شوند،می‌توانندمکان‌های خطرناکی باشند. طبق آمار مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکای شمالی، هرساله حدود ۲۳۵هزار نفر در سنین بالای ۱۵ سال به دلیل صدمات وارده در حمام به بخش اورژانس بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند و تقریبا ۱۴درصد از آنها بستری می‌شوند. بیش از یکسوم این آسیب‌ها، هنگام حمام کردن و دوش گرفتن رخ می‌دهند و تنها حدود ۱۴درصد آنها موقع استفاده از سرویس بهداشتی تعمیم‌شده در حمام‌ها اتفاق می‌افتند. بررسی‌ها نشان داده که این‌گونه صدمات پس از ۶۵سالگی به اوج خود می‌رسند. اما نکته جالب این است که آسیب‌های وارده در وان حمام یا موقع دوش گرفتن به نسبت، بین سنین ۱۵ تا ۲۴ سال شایع‌تر هستند و در سنین بالای ۷۰ سال رواج کمتری دارند. بیش از نیمی از صدماتی که به افراد بالای ۷۰ سال وارد می‌شود، در سرویس‌های بهداشتی رخ می‌دهد. از حال رفتن یا غش کردن یا سرگیجه شدید از علل رایج این آسیب‌ها نیست، اما در سنین بین ۱۵ تا ۲۴ اغلب به همین علت است. پژوهشگران اشاره کرده‌اند که استفاده از موادمخدر و الکل نیز می‌تواند یکی از این عوامل می‌تواند سیاق‌مباد باشد.

توصیه

راهنمای بهترین تغذیه برای سلامت ناخن‌های شما

ترجمه: علیرضا سرهنگی

■ ناخن‌های سالم نشانه سلامت کلی بدن هستند، پس اگر موادغذایی سالم می‌خورید، بهداشت را رعایت می‌کنید و ناخن‌های سالمی دارید، می‌توانید به سادگی کیفیت ظاهری و سلامت ناخن‌های خود را افزایش دهید. در صورتی که روی ناخن‌هایتان برآمدگی، فرورفتگی یا رنگ‌پرطبیعی است، ترکیبات بیشتری از ویتامین‌های ضروری و مکمل‌ها را در رژیم غذایی روزانه خود جای دهید. این را بدانید که شکل ناخن‌های شما می‌تواند نشانگر میزان سلامت شما باشد داشتن ناخن‌های سالم برای بسیاری از افراد حایزاهمیت است و استفاده از ویتامین‌های مناسب می‌تواند برای تقویت رشد ناخن‌ها مفید باشد. با این حال، امکان دارد ناخن‌های مشکل‌دار نشانه‌ای از شرایط سلامت بوده و ویتامین‌ها نباید جانشینی برای درمان‌های پزشکی باشند. حتما با پزشک خود در مورد هرگونه خطرات پنهانی احتمالی در پس مشکلات ناخن‌های خودتان مشورت و گفت‌وگو کنید.

مو، ناخن و پوست سالم با نوع تغذیه در ارتباط هستند. دقیقا درست می‌گویند که «شما همان چیزی هستید که می‌خورید.» شما می‌توانید برای سلامت بیشتر ناخن‌ها، از یک رژیم غذایی متعادل پیروی کنید. پیروی از یک رژیم غذایی متعادل یعنی توجه کافی به استفاده از همه گروه‌های غذایی که عبارتند از غلات، میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین، لبنیات و چربی. اگر در حال حاضر از یک رژیم غذایی متعادل استفاده می‌کنید، اما ناخن‌هایتان مشکل‌دار ممکن است سلامت ناخن‌هایتان تحت تاثیر شرایط دیگری همچون آسیب به عملکرد کبد، مشکلات تیروئید یا کمبود آهن قرار گیرد.

ویتامین H

ویتامین H یا بیوتین در گروه ویتامین B-COMPLEX قرار دارد و در واقع جزو خانواده ویتامین‌های B است و کمک می‌کند تا برای تامین انرژی کربوهیدرات مواد غذایی را به گلوکز تبدیل کنید. بیوتین ویتامین محلول در آب است یعنی شما نمی‌توانید آن را در بدن ذخیره کنید. این ویتامین کراتین تولید می‌کند که برای رشد ناخن‌ها لازم است. طبق یک بررسی انجام‌شده در دانشگاه مرکز پزشکی مرلیند، بیوتین دارای ترکیباتی است که شما آن را در محصولات آرایشی مخصوص ناخن و پوست خواهید یافت و برای استحکام مو و ناخن نیز توصیه شده است. در ضمن در بررسی‌های انجام‌شده در سال ۲۰۰۴ در دانشکده امراض پوستی در دانشگاه کمبلیا در نیویورک، هنگام استفاده از این نوع درمان جهت شکندگی ناخن‌ها، برخی بیماران واکنش مثبتی نشان داده‌اند.

ویتامین A

ویتامین A برای سلامت دندان‌ها، قشر مخاطی و پوست بسیار ضروری است. باید بدانید که تصورات قدیمی که خوردن مواد غذایی با این ویتامین می‌تواند قدرت چشم را زیاد کند درست نیست اما این ویتامین چون در شبکه چشم رنگدانه تولید می‌کند، بیابایی را تقویت می‌کند. کمبود این ویتامین، به علت ایجاد مشکلاتی در پرازش پروتئین که رشد ناخن‌ها را هم کند می‌کند، ممکن است سبب خشکی و شکنندگی ناخن‌ها یا بروز ناخنک شود. خوردن سبزیجات سبزرنگ، یا میوه‌های زرد و نارنجی روشی طبیعی برای دریافت ویتامین A است.

کلسیم

کلسیم هم برای سلامت و رشد ناخن لازم است. زمانی که یک مکمل کلسیم را انتخاب می‌کنید، حتما مکملی را که حاوی منیزیم و ماده معدنی بورون است انتخاب کنید. ایجاد نقاط سفید روی ناخن تصوری غلط در مورد کمبود کلسیم را به وجود آورده است که در واقع این مشکل از کمبود زینک و آهن ایجاد می‌شود. اگر ناخن‌های سست، شکننده و خشکی دارید، اضافه کردن مقدار بیشتری کلسیم می‌تواند در رشد ناخن‌ها موثر باشد. شیوه مربوط به رژیم غذایی برای افزون کلسیم، استفاده از محصولات لبنی است که دارای میزان بالای کلسیم در خود هستند.

ویتامین C

این ویتامین را همه به عنوان ویتامینی برای بالا بردن سطح ایمنی بدن و مبارزه با سرماخوردگی و آنفولانزا می‌شناسند اما ویتامین C برای افزایش سلامت عمومی و استحکام بخشی به ناخن‌های سست و بدشکل هم موثر است. کمبود ویتامین C ممکن است باعث نازک شدن و شکنندگی ناخن‌ها و منجر به ناخنک شود. همان‌طور که حتما می‌دانید مرکبات از غنی‌ترین منابع ویتامین C هستند. خوردن سبزیجات تازه و فلفل قرمز نیز توصیه می‌شود.

روی

روی یا همان زینک از مواد معدنی‌ای است که در درمان بزرش مو و سستی ناخن‌ها موثر است. زینک به ترمیم بافت‌ها، التیام زخم‌ها و تولید هورمون‌ها کمک می‌کند. بر اساس پژوهشی در سال ۱۹۹۹، دکتر هلکو مگنوسن و گروه‌ش در مرکز درمانی سلامت پوست و مو در وست ایلند تأثیرات مثبتی را در درمان علائم سندروم زردی ناخن با مصرف خوراکی‌های حاوی روی گزارش داده‌اند. شما هم می‌توانید با مصرف لوبیا قرمز، مرغ، برنج و پنیر زینک بیشتری را در رژیم غذایی خود بگنجانید.