

ویتامینهای مفید در سلامت ناخن ها

تنظیم کننده و مترجم

رضا پوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

ویتامین ب12

منیزیم

آهن

پروتئین

سلیوم

ویتامین آ

ویتامین ای

ویتامین سی

بیوتین

مقدمه

شاید بسیاری از افراد ناخن را قسمتی کم ارزش در بدن یک انسان تصور کنند اما در واقع نقش بسیار زیادی در زیبایی دست دارد. پزشکان با بررسی ناخن می توانند به تعدادی از بیماریهای سیستمیک در افراد پی ببرند. همچنین ناخن در کارکرد انگشتان و حفاظت از بافت نرم دست نقش مهمی دارد و از همه مهمتر در صورتی که ناخن دچار بیماری و یا عفونت گردد درد بسیار شدیدی بوجود خواهد آورد که آسایش را از بین می برد

ناخن نیز مانند هر عضو دیگری از بدن در معرض بسیاری از عوامل بیماری زا قرار دارد: باکتری ها، قارچ ها، ویروسها، عوامل شیمیائی و فیزیکی، همچنین گاهی یک عامل بیماریزا تنها ناخن را مورد تهاجم قرار میدهد و در آن ایجاد بیماری میکند و گاهی یک بیماری که قسمتهای دیگر بدن را مبتلا کرده، به ناخن نیز گسترش پیدا میکند. با این وجود میتوان گفت به طور کلی بیماری های ناخن خیلی شایع نیستند

رشد ناخن به سن، فصل و تغذیه بستگی دارد. آنها در تابستان سریعتر از زمستان رشد می کنند. ناخن ها نفوذپذیرند، یعنی مایعاتی که با ناخن در تماس هستند جذب آن می شوند

افزایش سن و قرار دادن ناخن ها در آب، آنها را مستعد نازک تر شدن و نرم تر شدن می کند. نازک شدن ناخن ها موجب ایجاد شیارهای عمودی در روی آنها می شود، استفاده از منابع غذایی حاوی آهن و روی می تواند موجب سفت تر شدن ناخن ها شده و از بروز چنین علایمی جلوگیری کند. ماساژ دادن ناخن ها با روغن بادام نیز موجب سفت تر شدن ناخن و حفاظت از آنها می شود

- ناخن هاي خود را کوتاه نگه داريد و نوک آن را کمی گرد کنید -
- از سفت کننده هاي ناخن استفاده کنید اما از محصولاتتي که در آنها از فرمالدئيد و تولوئن -
سولفا ناميد، استفاده شده باشد بپرهيزيد. زیرا اين مواد شيميائي ممکن است موجب خارش،
قرمزي و تحريك پوست شود
- هر وقت دستهايتان را شست و شو مي دهيد، پس از شست و شو از يك مرطوب کننده براي -
مرطوب نگه داشتن دستها استفاده کنید
- موقع خواب ناخن ها و پوست اطراف آن را با مرطوب کننده ها، مرطوب کرده و يك دستکش -
پنبه اي بپوشيد
- از پاك کننده هاي لاک ناخن، بيش از دوبرار در ماه استفاده نکنيد. اگر نياز به پاك کردن لاک از -
روي ناخن ها داريد از پاك کننده هايي که حاوي استون هستند استفاده نکنيد زیرا ممکن است
ناخن ها را خشک کند
- ناخن هاي حساس و شکننده را بعد از حمام کردن يا پس از خيساندن در آب ولرم به مدت ۲۰ -
۱۵ دقيقه مرتب کنید و پس از مرتب کردن از مرطوب کننده ها استفاده کنید

ویتامین ب12

ویتامین ب12 در سلامت ناخن مفید است

ویتامین ب12

یک ماده مغذی است که به سالم نگه داشتن عصب و سلول های خونی بدن کمک می کند و به ساخت ماده ژنتیکی در تمام سلول ها کمک می کند.

B12 ویتامین

همچنین به جلوگیری از نوعی کم خونی به نام کم خونی مگالوبلاستیک کمک می کند که باعث خستگی و ضعف افراد می شود

B12 ویتامین

به طور طبیعی در طیف گسترده ای از غذاهای حیوانات یافت می شود

و به برخی غذاهای غنی شده اضافه می شود. غذاهای گیاهی فاقد ویتامین ب12

هستند ، مگر اینکه آنها تقویت شوند. با خوردن انواع غذاها از جمله موارد زیر می توانید

مقادیر توصیه شده ویتامین در یافت کنید

جگر گاو و صدف ، که بهترین منبع ویتامین ب12 است

ماهی ، گوشت ، مرغ ، تخم مرغ ، شیر و سایر لبنیات که حاوی ویتامین ب12 هستند

برخی از غلات صبحانه ، مخمرهای غذایی و سایر محصولات غذایی که با ویتامین ب12 غنی شده اند

B12 ویتامین تقریباً در تمام مولتی ویتامین ها یافت می شود

بیشتر مردم به میزان کافی ویتامین ب12

از مواد غذای و از غذاهایی که می خورند دریافت می کنند. اما برخی از افراد در جذب ویتامین مشکل دارند

که بسیاری از افراد مسن ، که اسید هیدروکلریک کافی در معده خود ندارند برای جذب ویتامین ب12 به طور طبیعی در مواد غذایی وجود دارد ، جذب می شوند. افراد بالای 50 سال باید بیشتر ویتامین ب12

خود را از غذاهای غلیظ یا مکمل های غذایی دریافت کنند=

ویتامین ب12

محلول در آب است و معمولاً توسط باکتری هایی که در سیستم گوارشی، از دهان تا روده وجود ب12 در منابع حیوانی دارند تولید و در بدن مورد استفاده قرار می گیرند. علاوه بر این ویتامین به مانند جگر، شیر، پنیر و تخم مرغ نیز وجود دارد و دارای ۴ درصد کبالت است. کمبود ویتامین ب ۱۲ در مرحله اول موجب بروز کم خونی وخیم و در نهایت مشکلات دیگر در اندام های مختلف می شود

افرادی که در معرض کمبود ویتامین ب12

قرار دارند عبارت‌اند از

سالمندان

کسانی که عمل جراحی انجام داده و قسمتی از روده خود را برداشته‌اند

افراد مصرف کننده داروهای متفرومین برای دیابت

افرادی که رژیم گیاهی سخت و شدید دارند

افرادی که برای سوزش معده از داروهای انتی اسیدی مصرف کرده باشند

ویتامین های ب برای سلامت ناخن ها مفید هستند. ویتامین ب۱۲ نقش مهمی در جذب و افزایش گلبول های قرمز بازی می کند. آهن و ویتامین ب۱۲ هر دو برای سلامت و استقامت ناخن ها ضروری هستند. کمبود ویتامین ب۱۲ می تواند موجب ایجاد رنگ آبی و رنگ دانه های سیاه با دنباله های طولانی در ناخن ایجاد کند.

2



References

a b c d e f g h i "Vitamin B12: Fact Sheet for Health Professionals". Office of Dietary Supplements, US National Institutes of Health. 9 July 2019. Archived from the original on 30 November 2019. Retrieved 1 November 2019.

a b c d e f g h i j k l m n o "Vitamin B12". Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University, Corvallis, OR. 4 June 2015. Archived from the original on 29 October 2019. Retrieved 5 April 2019.

Yamada K (2013). "Cobalt: Its Role in Health and Disease". In Sigel A, Sigel H, Sigel RK (eds.). *Interrelations between Essential Metal Ions and Human Diseases. Metal Ions in Life Sciences*. 13. Springer. pp. 295–320. doi:10.1007/978-94-007-7500-8_9. ISBN 978-94-007-7499-5. PMID 24470095.

Miller A, Korem M, Almog R, Galboiz Y (June 2005). "Vitamin B12, demyelination, remyelination and repair in multiple sclerosis". *Journal of the Neurological Sciences*. 233 (1–2): 93–97. doi:10.1016/j.jns.2005.03.009. PMID 15896807.

منیزیم

منیزیم برای سلامت ناخن مفید است

منیزیم یک ماده مهم معدنی است که در واکنشهای بسیاری در بدن انسان نقش داشته و کمبود آن باعث عوارض مهمی می گردد. در این مقاله به نقش منیزیم در بدن می پردازیم

نقش منیزیم در بدن: منیزیم در بیش از ۳۰۰ واکنش آنزیمی در بدن انسان نقش مکمل

دارد. این واکنش های آنزیمی در ساخت پروتئین ها، انقباض عضلات، عملکرد صحیح سیستم عصبی، کنترل قند خون، کنترل فشارخون و تولید انرژی سلولی کاربرد دارند.

وجود منیزیم برای تنفس سلولی (که طی آن گلوکز در حضور اکسیژن انرژی آزاد می کند) ضروریست.

منیزیم همچنین برای ساخت استخوانها و حفظ سلامت آنها و نقل و انتقال یونهای پتاسیم و کلسیم به داخل و خارج سلول مورد نیاز است.

نقل و انتقال این یونها برای هدایت پیام عصبی در سلولهای عصبی، انقباض عضلات بدن و حفظ ضربان طبیعی قلب ضروریست. متابولیسم (سوخت و ساز) گلوکز در بدن طی واکنش های زنجیره ای متعددی صورت می گیرد که وجود منیزیم در آنها الزامیست

منابع غذایی حاوی منیزیم: انواع آجیل

حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای از منیزیم می باشند. از بادام هند بادام و کشمش از جمله بادام منابع غنی گیاهی می توان به اسفناج، آووکادو، سیب زمینی و موز اشاره نمود.

به خصوص سویا، لوبیای سیاه، بیشتر غلات و حبوبات هم حاوی مقادیر مناسبی منیزیم هستند

عوارض کمبود منیزیم: علائم اولیه به صورت کاهش اشتها، حالت تهوع و استفراغ و احساس خستگی و ضعف نمایان می شوند.

علائم بعدی می توانند به صورت احساس سوزن سوزن شدن یا بیحسی دست و پا، انقباض و گرفتگی عضلات، مشکلات ریتم قلبی و تغییرات خلقی بروز نمایند.

باید توجه داشت که میزان منیزیم سرم به شدت توسط کلیه ها تنظیم می شود و بدن در کوتاه مدت با برداشت از منابع منیزیم در استخوانها میزان منیزیم سرم را در حالت نرمال نگاه

می دارد. لذا تنها با آزمایش منیزیم سرم نمی توان اطمینان حاصل کرد که میزان دریافت این ماده طبیعی است

مصرف بیش از حد منیزیم باعث حالت تهوع و استفراغ، اسهال و کرامپ شکمی می گردد. مسمومیت با منیزیم معمولاً با مصرف مکمل ها اتفاق می افتد.

یک مورد شایع این مسمومیت در افرادی اتفاق می افتد که برای کاهش وزن از داروهای مسهل با دوز بالا استفاده می نمایند

به طور خلاصه توصیه می گردد که منیزیم مورد نیاز بدن حتی الامکان به صورت ترکیبی از منابع طبیعی و غنی شده ذکر شده تامین گردد.

افرادی هم که مشکل کمبود کلسیم در استخوانها دارند، بهتر است با صلاحدید پزشک خود از مکمل های کلسیم به همراه منیزیم استفاده نمایند.

اگر در گروه هایی که بیشتر در خطر کمبود منیزیم هستند، قرار می گیرید و یا سایر علائم ذکر شده کمبود منیزیم را دارید، در مورد درمان با منیزیم با پزشک خود مشورت نمایید

منیزیم ماده ای معدنی است که در ۳۰۰ واکنش بدن شرکت می کند از جمله پروتئین سازی که برای رشد ناخن ها نیاز است.

شیار های عمودی که در ناخن ایجاد می شوند می توانند نشان دهنده کمبود منیزیم باشند. با توجه به این که این ماده معدنی بسیار در دسترس

است
3



References

Bernath, P. F.; Black, J. H. & Brault, J. W. (1985). "The spectrum of magnesium hydride" (PDF). *Astrophysical Journal*. 298: 375. Bibcode:1985ApJ...298..375B. doi:10.1086/163620.

Gschneider, K. A. (1964). *Physical Properties and Interrelationships of Metallic and Semimetallic Elements*. *Solid State Physics*. 16. p. 308. doi:10.1016/S0081-1947(08)60518-4. ISBN 9780126077162.

Rumble, p. 4.19

Housecroft, C. E.; Sharpe, A. G. (2008). *Inorganic Chemistry* (3rd ed.). Prentice Hall. pp. 305–06. ISBN 978-0-13-175553-6.

Ash, Russell (2005). *The Top 10 of Everything 2006: The Ultimate Book of Lists*. Dk Pub. ISBN 978-0-7566-1321-1. Archived from the original on 5 October 2006.

آهن

آهن برای سلامت ناخن مفید است

آهن یکی از مواد معدنی مهم و حیاتی برای بدن است. جهت افزایش آگاهی عمومی در مورد این عنصر حیاتی، در این مقاله به نقش آهن در بدن می پردازیم

مهم ترین منابع غذایی آهن، در غذاهای با منشا حیوانی یافت می شوند. انواع گوشت قرمز، گوشت سفید ماکیان (مرغ و پرندگان) و غذاهای دریایی، دارای آهن مشتق از هموگلوبین یا

heme iron

هستند که نوع بهتری از آهن است و سریع تر و بهتر جذب دستگاه گوارش می شود

آهن مورد نیاز روزانه بسته به سن و وضعیت افراد فرق می کند.

نیاز کودکان مذکر و مردان در سنین مختلف بین ۷ تا ۱۱ میلی گرم و در بیشتر طول عمر حدود ۸ میلی گرم در روز می باشد.

کودکان مونث نیاز مشابهی به آهن تا سن ۱۴ سالگی دارند. افراد مونث با شروع سن قاعدگی و به دلیل از دست دادن خون ماهیانه، روزانه به ۱۵ تا ۱۸ میلی گرم آهن نیاز دارند.

در خانم های حامله این نیاز به ۲۷ میلی گرم در روز افزایش می یابد.

نیاز افراد گیاهخوار که از خوردن گوشت قرمز و سفید پرهیز می کنند به آهن روزانه، تقریباً دو برابر (۱/۸ برابر) افراد عادی است

عوارض کمبود آهن

مهم ترین عارضه کمبود آهن، کم خونی ناشی از فقر آهن می باشد. اگر در رژیم غذایی مقادیر کافی آهن وجود نداشته باشد، در کوتاه مدت اتفاقی نمی افتد.

بدن شروع به مصرف آهن ذخیره ای موجود در خون، کبد، طحال و مغز استخوان می نماید. با ادامه کمبود آهن در رژیم غذایی، گلبولهای قرمز خون کوچکتر شده و میزان هموگلوبین آنها نیز کاهش می یابد.

در نتیجه میزان اکسیژنی که از ریه ها به بافتها منتقل می شود، نیز کاهش می یابد. این کمبود اکسیژن باعث کمبود انرژی و احساس حالت خستگی مداوم، اشکال در تنظیم دمای بدن، عدم توانایی در انجام کارهای روزانه و فعالیت ورزشی و اشکال در حافظه و تمرکز نیز می گردد.

گروه هایی که در خطر کمبود آهن هستند

زنان حامله، نوزادان و کودکان خردسال، زنان با میزان خونریزی زیاد ماهیانه، افرادی که زیاد اهداء خون می کنند (حدوداً هر هشت هفته یکبار)، افرادی که دارای بیماری های مزمن دستگاه گوارش می باشند، افرادی که سابقه سرطان یا جراحی در دستگاه گوارش را دارند و بالاخره افرادی که از انواع رژیم های گیاه خواری پیروی می کنند، بیشتر از سایر افراد جامعه در خطر کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن می باشند.

مصرف بیش از حد آهن

دریافت آهن بیش از حد مجاز از طریق مواد غذایی به ندرت باعث ایجاد عوارض می گردد. افزایش آهن در بدن معمولاً به دنبال مصرف خودسرانه مکمل ها و قرص های آهن اتفاق می افتد.

علائم اولیه به صورت احساس ناراحتی گوارشی، درد شکم، یبوست و احساس حالت تهوع و استفراغ می باشد.

مصرف دوزهای بالای آهن می تواند به مسمومیت و آسیب شدید به کبد، کما و مرگ بیانجامد. این موضوع در کودکان خردسال حائز اهمیت بیشتری می باشد.

باید توجه داشت که مکمل های آهن با بسیاری از داروها تداخل دارند، پس این مکمل ها به هیچ عنوان نباید بدون نظر پزشک یا دکتر داروساز مصرف گردند

به طور خلاصه می توان گفت که وجود آهن برای ادامه حیات و داشتن یک زندگی سالم ضروری است.

برای جلوگیری از کمبود آهن، یک رژیم غذایی مختلط از گوشت قرمز یا سفید و منابع گیاهی به همراه نان یا سریال های غنی شده توصیه می گردد.

افرادی که در معرض خطر کمبود آهن هستند با دستور پزشک ممکن است به مصرف مکمل آهن نیاز داشته باشند، ولی سایر افراد نیاز به مصرف این مکمل ها ندارند

آهن در رشد ناخن ها بسیار مهم است کمبود آهن اغلب می تواند منجر به شیب دار و قاشق شکل شدن ناخن ها شود که به سمت داخل منحنی می شوند. این یک مورد جدی است که نیاز به کمک فوری درمانی دارد.

4



References

a b c Conrad ME, Umbreit JN (Apr 2000). "Disorders of iron metabolism". *The New England Journal of Medicine*. 342 (17): 1293–4. doi:10.1056/NEJM200004273421716. PMID 10787338.

a b Kakhlon O, Cabantchik ZI (2002). "The labile iron pool: characterization, measurement, and participation in cellular processes". *Free Radical Biology and Medicine*. 33 (8): 1037–1046. doi:10.1016/s0891-5849(02)01006-7. PMID 12374615.

a b Andrews NC (Dec 1999). "Disorders of iron metabolism". *The New England Journal of Medicine*. 341 (26): 1986–95. doi:10.1056/NEJM199912233412607. PMID 10607817.

^ Yan Y, Waite-Cusic JG, Kuppusamy P, Yousef AE (Jan 2013). "Intracellular free iron and its potential role in ultrahigh-pressure-induced inactivation of *Escherichia coli*". *Applied and Environmental Microbiology*. 79 (2): 722–724. doi:10.1128/aem.02202-12. PMC 3553779. PMID 23124235.

^ Yamamoto Y, Fukui K, Koujin N, Ohya H, Kimura K, Kamio Y (2004). "Regulation of the intracellular free iron pool by Dpr provides oxygen tolerance to *Streptococcus mutans*". *Journal of Bacteriology*. 186 (18): 5997–6002. doi:10.1128/jb.186.18.5997-6002.2004. PMC 515136. PMID 15342568.

پروتئین

پروتئین در رشد ناخن مفید است

پروتئین‌ها را در سراسر بدن می‌توان یافت. در عضلات، استخوان‌ها، پوست، مو و تقریباً هر بخش یا بافت بدنی. پروتئین‌ها همچنین ساختمان آنزیم‌ها را می‌سازند که بسیاری از واکنش‌های شیمیایی در بدن را تسهیل می‌کنند و همچنین در ساختمان هموگلوبین به‌کاررفته‌اند که اکسیژن را در خون حمل می‌کند. دست‌کم ۱۰۰۰۰ پروتئین متفاوت در ساختمان و کارکرد بدن نقش دارند

انسان‌ها باید روزانه پروتئین‌ها را از راه مواد غذایی دریافت کنند. توصیه می‌شود افراد بزرگسال به ازای هر کیلوگرم وزن بدنشان در هر روز ۰.۸ گرم مواد پروتئینی دریافت کنند. مقدار قابل‌قبول دریافت پروتئین روزانه از راه مواد غذایی می‌تواند از ۱۰ تا ۵ درصد کالری مصرفی روزانه متفاوت باشد

میلیون‌ها نفر در سراسر جهان مقدار کافی پروتئین دریافت نمی‌کنند. سوءتغذیه پروتئین به عارضه‌ای به نام کواشیوکور می‌انجامد. عدم دریافت پروتئین از راه غذا ممکن است باعث اختلال رشد، از دست رفتن توده عضلانی، کاهش قدرت دستگاه ایمنی بدن، ضعف قلب و دستگاه تنفسی و مرگ بینجامد

پروتئین از واحدهایی ساختمانی به نام اسیدهای آمینه ساخته شده است. بدن انسان از دو راه متفاوت اسیدهای آمینه را می‌سازد: یا از صفر یا با تغییر دادن ترکیبات دیگر. چند اسیدآمینه که اسیدهای آمینه ضروری خوانده می‌شوند، باید از راه غذا وارد بدن شوند، چراکه بدن توانایی ساختن آنها را ندارد

منابع غذایی حیوانی معمولاً همه اسیدهای آمینه موردنیاز ما را به بدن می‌رسانند. سایر مواد غذایی مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات، مغزها و تخمه‌های خوراکی فاقد یک یا شمار بیشتری از اسیدهای آمینه ضروری هستند

افراد گیاهخوار باید به این موضوع توجه داشته باشند. افرادی که گوشت قرمز، گوشت ماهی، گوشت طیور، تخم‌مرغ و لبنیات نمی‌خورند باید در هر روز مواد غذایی گوناگون حاوی پروتئین در روز بخورند تا هم اسیدهای آمینه موردنیاز برای ساختن پروتئین جدید در بدن را دریافت کنند

برخی از غذاهای پرپروتئین سالم‌تر از غذاهای پرپروتئین دیگر هستند که به علت سایر مواد مغذی همراه پروتئین در آنها است: برای مثال چربی‌های سالم در برابر چربی‌های زیان‌بار، فیبرهای مفید یا نمک پنهان. بنابراین به اصطلاح این «بسته» پروتئین است که احتمالاً تفاوت‌هایی از لحاظ سلامت ایجاد می‌کند

پنیر روستایی (کاتیج) یکی از منابع مهم و اصلی پروتئین های لبنی است. ورزشکاران حرفه ای برای میان وعده و شام از این پنیر به همراه دارچین استفاده می کنند. استفاده منظم از پنیر روستایی به کنترل اشتها، تقویت و کاهش چربی و افزایش حجم ماهیچه کمک می کند

تنوع در پروتئین های حیوانی بسیار زیاد است؛ از انواع ماهی گرفته تا تمام گوشت و مرغ ها به میزان بسیار زیادی پروتئین نوع حیوانی دارند.

برای مثال، ۸۵ گرم از تن ماهی چیزی حدود ۲۵/۵ گرم پروتئین دارد؛ این در حالی است که تن ماهی سبک دارای ۲۰ گرم پروتئین در آب و ۲۵ گرم پروتئین در روغن است.

۱۰۰ گرم از سینه مرغ بدون پوست و استخوان حاوی ۱۲۴ کالری و ۲۶ گرم پروتئین است. از سوی دیگر ارزشمند ترین غذا در گروه های پروتئینی یعنی گوشت قرمز، در هر ۱۰۰ گرم اش، چیزی حدود ۳۵ گرم پروتئین وجود دارد که غنی ترین منبع پروتئین هم به حساب می آید

هر یک از وعده های غذایی و میان وعده های غذایی شما باید سرشار از پروتئین باشند. این ماده در ایجاد کراتین کمک می کند - ماده ای که ناخن های شما از آن ساخته شده است. با مصرف گوشت ، لبنیات ، تخم مرغ ، آجیل و حبوبات ، تولید کراتین را از طریق رژیم غذایی خود تقویت کنید. با این مکمل های طبیعی میتوان به سلامت ناخن ها کمک نمود

5



References

^ Thomas Burr Osborne (1909): The Vegetable Proteins Archived 2016-03-22 at the Wayback Machine, History pp 1 to 6, from archive.org

^ Mulder GJ (1838). "Sur la composition de quelques substances animales". Bulletin des Sciences Physiques et Naturelles en Néerlande: 104.

^ Harold H (1951). "Origin of the Word 'Protein.'". Nature. 168 (4267): 244. Bibcode:1951Natur.168..244H. doi:10.1038/168244a0. PMID 14875059.

^

Jump up to:

a b c Perrett D (August 2007). "From 'protein' to the beginnings of clinical proteomics". Proteomics: Clinical Applications. 1 (8): 720–38. doi:10.1002/prca.200700525. PMID 21136729.

^ New Oxford Dictionary of English

^ Reynolds JA, Tanford C (2003). Nature's Robots: A History of Proteins (Oxford Paperbacks). New York, New York: Oxford University Press. p. 15. ISBN 978-0-19-860694-9.

^ Reynolds and Tanford (2003).

^ Bischoff TL, Voit C (1860). Die Gesetze der Ernaehrung des Pflanzenfressers durch neue Untersuchungen festgestellt (in German). Leipzig, Heidelberg.

^ "Hofmeister, Franz". encyclopedia.com. Archived from the original on 5 April 2017. Retrieved 4 April 2017

سلنیوم

سلنیوم از مواد مفید در سلامت ناخن است

سلنیوم وظایف زیادی بر عهده دارد. در واقع این ماده‌ی مغذی در تولید پروتئین‌های مخصوص و همچنین خنثی کردن اثرات منفی رادیکال‌های آزاد به بدن یاری می‌رساند. در این مقاله شما را بیشتر با این ماده‌ی معدنی آشنا می‌کنیم

وظایف سلنیوم

سلنیوم به بدن کمک می‌کند تا با رادیکال‌های آزاد که باعث بروز بیماری‌هایی مانند سرطان و بیماری‌های قلبی می‌شود مقابله کند

ترکیب سلنیوم با پروتئین موادی به نام سلنوپروتئین تولید می‌کند که این مواد باعث کنترل عملکرد غده‌ی تیروئید می‌شود و نقش فعالی در مراقبت از سیستم ایمنی بدن دارد

سلنیوم مقاومت بدن را در برابر اثرات سمی فلزات سنگین و مواد آسیب رسان دیگر بالا می‌برد

سلنیوم قدرت باروری را به خصوص در بین آقایان افزایش می‌دهد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که این ماده‌ی معدنی وضعیت تولید و حرکت منی دانه‌ها را بهتر می‌کند

سלنیوم خطر التهاب مفاصل را کاهش می‌دهد

نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سلنیوم می‌تواند از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری کند

علائم و عوارض جانبی کمبود سلنیوم

ضعف عضلانی یا دردهای عضلانی، بی‌رنگی موها یا پوست و سفید شدن ناخن‌ها از علائم کمبود سلنیوم محسوب می‌شوند. در کشورهای پیشرفته کمبود این ماده‌ی معدنی به ندرت پیش می‌آید. اما با این حال کمبود این ماده‌ی معدنی می‌تواند در بین افرادی که به مدت طولانی تغذیه‌ی وریدی داشته‌اند بروز پیدا کند

چه کسانی به مصرف مکمل سلنیوم نیاز دارد

همان‌طور که گفتیم در کشورهای پیشرفته کمبود این ماده‌ی معدنی نادر است و بیشتر در مواردی دیده می‌شود که فرد دچار التهاب روده ای حاد باشد مانند بیماری کرون و یا این که بخشی از معده‌ی آن‌ها با جراحی خارج شده باشد.

این مشکلات باعث می‌شود که جذب سلنیوم با مشکل روبه‌رو شود. این بیماران نیاز دارند تا از مکمل سلنیوم استفاده کنند تا کمبود آن جبران شود

از بین بسیاری از مکمل های ناخن های روی و سلیوم از جمله حیاتی ترین ها هستند. این عناصر به جایگزینی بافت های درزراتیو کمک می کنند و همچنین از بروز شرایط جدی مانند پسوریازیس و درماتیت جلوگیری می کنند. مقادیر موردنیاز را می توان از طریق حبوبات ، آجیل ، ، بوقلمون و مرغ به رژیم غذایی شما اضافه کرد.

6



References

^ Meija, Juris; et al. (2016). "Atomic weights of the elements 2013 (IUPAC Technical Report)". *Pure and Applied Chemistry*. 88 (3): 265–91. doi:10.1515/pac-2015-0305.

^ Weast, Robert (1984). *CRC, Handbook of Chemistry and Physics*. Boca Raton, Florida: Chemical Rubber Company Publishing. pp. E110. ISBN 0-8493-0464-4.

^ Thornton, C. P. (2007). *Of brass and bronze in prehistoric Southwest Asia* (PDF). *Papers and Lectures Online*. Archetype Publications. ISBN 978-1-904982-19-7. Archived (PDF) from the original on September 24, 2015.

a b Craddock, Paul T. (1978). "The composition of copper alloys used by the Greek, Etruscan and Roman civilizations. The origins and early use of brass". *Journal of Archaeological Science*. 5 (1): 1–16. doi:10.1016/0305-4403(78)90015-8.

^ "Royal Society Of Chemistry". Archived from the original on July 11, 2017.

^ "India Was the First to Smelt Zinc by Distillation Process". *Infinityfoundation.com*. Archived from the original on May 16, 2016. Retrieved April 25, 2014.

ویتامین آ

ویتامین آ در سلامت ناخن مفید است

(ویتامین آ) جزو ویتامین‌های محلول در چربی و یک آنتی اکسیدان قوی است که پیری را به

تعویق می‌اندازد، به تقویت بینایی، عملکرد مطلوب دستگاه عصبی و داشتن پوستی سالم کمک

می‌کند و از طریق مبارزه با رادیکال‌های آزاد، منجر به کاهش التهابات می‌شود.

این ویتامین مانند سایر آنتی‌اکسیدان‌ها به استحکام استخوان، تنظیم بیان ژن (سازوکاری که

توسط سلول‌ها، به منظور کاهش یا افزایش یک پروتئین یا ... انجام می‌شود)، تسهیل تمایز

سلولی (فرایندی که در آن ویژگی‌های عملکردی سلول‌ها، به سطح بالاتری گذار می‌کند) و تقویت

سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

تخم‌مرغ، شیر، جگر سیاه، هویج، سبزیجات زرد و نارنجی مانند کدو حلوائی، اسفناج و سایر

سبزیجات برگ‌سبز، از منابع تأمین ویتامین آ هستند

در بسیاری از کشورها کمبود ویتامین آ

به مشکلی جدی تبدیل شده است. این پدیده بیشتر در کشورهای کم‌درآمد آفریقا و جنوب شرقی

آسیا و در میان کودکان خردسال و زنان باردار مشاهده می‌شود.

این موضوع برای کودکان بسیار خطرناک است، زیرا کمبود این ویتامین می‌تواند منجر به بروز اختلالات شدید در دید و نهایتاً نابینایی، افزایش خطر بیماری‌های مزمن و حتی مرگ شود.

مصرف بیش‌ازحد مکمل‌های ویتامین آ

به‌تنهایی یا به همراه سایر آنتی‌اکسیدان‌ها، می‌تواند در بروز نقص عضو نوزاد، کمتر شدن تراکم استخوان و مشکلات کبدی مؤثر باشد

ویتامین آ برای سلامت دندان‌ها، قشر مخاطی و پوست ضروری است. کمبود این ویتامین که به علت ایجاد مشکلاتی در جذب پروتئین، رشد ناخن‌ها را نیز 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 آ است.

7



References

a b c d e "Vitamin A". Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University, Corvallis. January 2015. Retrieved 6 July 2017.

^ Fennema O (2008). Fennema's Food Chemistry. CRC Press/Taylor & Francis. pp. 454–455. ISBN 9780849392726.

a b "Vitamin A". MedlinePlus, National Library of Medicine, US National Institutes of Health. 2 December 2016.

a b Tanumihardjo SA (August 2011). "Vitamin A: biomarkers of nutrition for development". The American Journal of Clinical Nutrition. 94 (2): 658S–65S. doi:10.3945/ajcn.110.005777. PMC 3142734. PMID 21715511.

a b c Wolf G (June 2001). "The discovery of the visual function of vitamin A". The Journal of Nutrition. 131 (6): 1647–50. doi:10.1093/jn/131.6.1647. PMID 11385047.

^ "Vitamin A". Office of Dietary Supplements, US National Institutes of Health. 31 August 2016.

^ News Medical. "What is Vitamin A?". Retrieved 1 May 2012.

^ Berdanier C (1997). Advanced Nutrition Micronutrients. CRC Press. pp. 22–39. ISBN 978-0-8493-2664-6.

^ Meschino Health. "Comprehensive Guide to Vitamin A". Archived from the original on 15 May 2013. Retrieved 1 May 2012.

^ DeMan J (1999). Principles of Food chemistry (3rd ed.). Maryland: Aspen Publication Inc. p. 358. ISBN 978-0834212343.

ویتامین ای

ویتامین ای از ویتامین های مفید برای سلامت ناخن است

ویتامین ای

یک ویتامین مهم است که برای عملکرد صحیح بسیاری از اعضای بدن مورد نیاز است و برای کند کردن روند پیری به طور طبیعی نیز بسیار مفید است. این ویتامین در بسیاری از غذاها، مانند روغن های خاص، آجیل، گوشت و تخم پرندگان، میوه ها و روغن جوانه ی گندم یافت می شود.

قرص ویتامین ای

به صورت مکمل هم در دسترس است

دریافت ویتامین ای

به اندازه کافی برای افراد خردسال (جنین یا نوزاد)، سالمندان و زنان باردار ضروری است.

توصیه می شود بزرگسالان در روز ۱۵ میلی گرم ویتامین ای مصرف کنند.

مواد غذایی حاوی ویتامین ای عبارتند از

دانه های آفتابگردان بادام، فندق، گندم، انبه، آووکادو، کره کدو، بروکلی

شرایط خاصی وجود دارد که ممکن است به کمبود ویتامین ای

منجر شود

(به دلیل ناتوانی در نحوه جذب مواد مغذی).

یک نوزاد نارس که وزنی کمتر از ۳ / ۵ پوند دارد، در معرض خطر کمبود ویتامین ای

قرار دارد، اما متخصص اطفال در مراقبت از نوزادان به طور معمول نیازهای تغذیه‌ای نوزاد را ارزیابی می‌کند. افراد مبتلا به مشکلات جذب چربی، ممکن است با کمبود ویتامین ای مواجه شوند

افرادی که دارای کمبود ویتامین ای هستند رژیم غذایی نامناسبی در زمینه چربی دارند؛ زیرا همانطور که در بالا ذکر شد،

چربی برای جذب ویتامین ای

مورد نیاز است. این افراد شامل افرادی هستند که دارای فیبروز

کیستیک هستند، جراحی بای‌پس معده انجام داده‌اند یا افرادی هستند که دارای مشکلاتی مانند بیماری کرون، بیماری کبد یا نارسایی لوزالمعده هستند. نشانه‌های کمبود عبارتند از از دست دادن هماهنگی عضلات و اختلال بینایی و گفتار

مصرف خوراکی یا موضعی ویتامین ای

برای افراد سالم ضرری ندارد.

بیشتر افراد با مصرف مقدار توصیه شده‌ی روزانه، هیچ عارضه‌ی جانبی‌ای تجربه نمی‌کنند.

ویتامین ای

در صورت مصرف بیش از حد، به ویژه برای افرادی که مبتلا به بیماری‌های قلبی یا دیابت هستند، ممکن است

خطرناک باشد. اگر مبتلا به این بیماری‌ها هستید

بیش از ۴۰۰ واحد در روز ویتامین ای مصرف نکنید

E ویتامین

این ویتامین نه تنها خواص آنتی اکسیدانی بالایی دارد بلکه به دلیل کمک به بهبود گردش خون در تقویت و رشد ناخن ها موثر است.

8



References

a b c d e f g h "Vitamin E". Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University, Corvallis, OR. 1 October 2015. Retrieved 3 August 2019.

a b c d e f g h i j k l m Institute of Medicine (2000). "Vitamin E". Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. Washington, DC: The National Academies Press. pp. 186–283. doi:10.17226/9810. ISBN 978-0-309-06935-9. PMID 25077263.

a b c d e f g h i "Vitamin E". Office of Dietary Supplements, US National Institutes of Health. 12 July 2019. Retrieved 3 August 2019.

a b c d e Péter S, Friedel A, Roos FF, Wyss A, Eggersdorfer M, Hoffmann K, Weber P (December 2015). "A Systematic Review of Global Alpha-Tocopherol Status as Assessed by Nutritional Intake Levels and Blood Serum Concentrations". International Journal for Vitamin and Nutrition Research. 85 (5–6): 261–281. doi:10.1024/0300-9831/a000281. PMID 27414419.

a b Bjelakovic G, Nikolova D, Gluud C (2013). "Meta-regression analyses, meta-analyses, and trial sequential analyses of the effects of supplementation with beta-carotene, vitamin A, and vitamin E singly or in different combinations on all-cause mortality: do we have evidence for lack of harm?". PLOS ONE. 8 (9): e74558. Bibcode:2013PLoSO...874558B. doi:10.1371/journal.pone.0074558. PMC 3765487. PMID 24040282.

ویتامین سی

ویتامین سی برای سلامت ناخن مفید است

ویتامین سی

ویتامینی محلول در آب است که نقش مهمی در حفظ سلامتی بدن برعهده دارد و مانند یک آنتی

اکسیدان عمل می‌کند. شما باید به‌طور روزانه غذاهای حاوی ویتامین سی مصرف کنید تا از این

طریق این ویتامین موردنیاز بدنتان را تأمین کنید

بدن شما خودش ویتامین سی

تولید نمی‌کند و حتی قادر هم نیست که این ویتامین را ذخیره کند؛ درنتیجه بسیار مهم است که در

رژیم غذایی روزانه‌تان مقدار زیادی میوه و سبزیجات حاوی ویتامین سی باشد

مزایای ویتامین سی

جلوگیری از نارسایی‌های سیستم ایمنی؛

محافظت در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی؛

محافظت در برابر مشکلات سلامتی ارثی؛

محافظت در برابر بیماری‌های چشم؛

پیشگیری از چروک شدن پوست

کمبود ویتامین سی

در بدن خودش را به شیوه‌های مختلفی نشان می‌دهد. اگرچه علائم و نشانه‌های کمبود ویتامین سی می‌تواند بسیار خطرناک چندان در دسرساز نیستند، اما نتیجه‌ی کمبود طولانی‌مدت ویتامین سی می‌تواند منجر به باشد؛ به همین دلیل لازم است کاملاً مراقب آن باشید. کمبود شدید ویتامین بیماری اسکوروی (نتیجه‌ی شکسته شدن کلوژن‌ها) شود

علائم مخفی‌تر و پنهان کمبود ویتامین سی

کبودی سریع پوست؛

التهاب لثه‌ها؛

خون‌ریزی لثه‌ها؛

تأخیر در بهبود زخم‌ها؛

تورم لثه‌ها؛

خشکی و شکنندگی مو؛

ایجاد نقطه‌های قرمز روی پوست؛

غذاها در حالت طبیعی‌شان بهترین منبع تغذیه برای بدن شما هستند، در نتیجه اگرچه اکثر افراد برای جذب ویتامین بیشتر به سراغ مکمل های غذایی می‌روند، ما به شما توصیه می‌کنیم که بهترین منبع برای کسب انواع ویتامین ها و مواد معدنی یا مغذی منابع غذایی تازه و خام هستند

ویتامین سی

در بدن ذخیره نمی‌شود (مقادیر اضافه دفع می‌شود)، در نتیجه لازم نیست نگران افزایش میزان این ویتامین در بدن‌تان باشید.

مقدار اضافه‌ی ویتامین سی

در بدن از طریق ادرار دفع می‌شود، درواقع بدن شما نسبت به اینکه به چه چیزی نیاز دارد و به چه چیزی نیاز ندارد، بسیار هوشمند عمل می‌کند. البته برای جلوگیری از دل‌پیچه و اسهال باید مراقب باشید که میزان ویتامین سی

دریافتی روزانه‌تان از ۲۰۰۰ میلی‌گرم تجاوز نکند

ویتامین سی این ویتامین را همه به عنوان ویتامینی برای بالا بردن سطح ایمنی بدن و مبارزه با سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌شناسند اما ویتامین سی برای افزایش سلامت عمومی و استحکام بخشی به ناخن‌های سست و بدشکل هم موثر است. کمبود ویتامین سی ممکن است باعث نازک شدن و شکنندگی ناخن‌ها و منجر به ناخنک شود.

9



References

a b "Ascorbic acid Use During Pregnancy". Drugs.com. Archived from the original on December 31, 2016. Retrieved December 30, 2016.

a b c d e f g h i j k l "Ascorbic Acid". The American Society of Health-System Pharmacists. Archived from the original on December 30, 2016. Retrieved December 8, 2016.

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t "Vitamin C". Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. Washington, DC: The National Academies Press. 2000. pp. 95–185. ISBN 978-0-309-06935-9. Archived from the original on September 2, 2017. Retrieved September 1, 2017.

a b c d e f "Vitamin C". Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University, Corvallis, OR. July 1, 2018. Retrieved June 19, 2019.

a b c d e "Fact Sheet for Health Professionals – Vitamin C". Office of Dietary Supplements, US National Institutes of Health. February 11, 2016. Archived from the original on July 30, 2017.

a b World Health Organization (2009). Stuart MC, Kouimtzi M, Hill SR (eds.). WHO Model Formulary 2008. World Health Organization. hdl:10665/44053. ISBN 9789241547659.

بیوتین

بیوتین برای سلامت ناخن مفید است

بیوتین یک ویتامین محلول در آب است و در خانواده‌ی ویتامین‌های ب

نیز شناخته می‌شود.

بدن شما برای کمک به تبدیل برخی از مواد مغذی به انرژی به بیوتین نیاز دارد. بیوتین نقش

مهمی در سلامت پوست و مو و ناخن نیز دارد. اگر شما بیوتین کافی دریافت نکنید، ممکن است

دچار ریزش مو یا بثورات پوستی فلسی شکل شوید. اما کمبود بیوتین، مشکلی چندان شایع

نیست. در بیشتر موارد، بیوتینی که شما از طریق رژیم غذایی‌تان دریافت می‌کنید برای بهره

بردن از فواید این ویتامین کافیهست

در شرایطی که کمبود بیوتین نادر است، این شرایط به ویژه در افرادی که دچار اختلالات سوخت

و ساز بدن هستند، رخ می‌دهد. به عنوان مثال، افراد معتاد به الکل دارای سطوح بیوتین پایین‌تر

نسبت به افراد عادی هستند. همچنین، سطوح بیوتین در ورزشکاران، افراد مبتلا به صرع،

سالمندان، و افرادی که قسمتی از دستگاه گوارش آنها برداشته شده است، کاهش می‌یابد

یک رژیم غذایی که شامل مصرف سفیده تخم مرغ خام برای مدت طولانی می شود نیز یکی از دلایل کمبود بیوتین است. این مساله به دلیل آویدین، پروتئینی که به میزان زیاد در سفیده تخم مرغ خام یافت می شود، رخ می دهد. آویدین با بیوتین پیوند تشکیل داده و فراهمی زیستی این ویتامین برای عملکردهای ضروری را کاهش می دهد

نشانه های اصلی کمبود بیوتین شامل ریزش مو، ورم ملتحمه، راش های قرمز و پوسته پوسته شدن پوست صورت و اندام های تناسلی، بی حسی و احساس سوزش در انگشتان دست و پا، افسردگی، خستگی و آشفتگی ذهنی می شوند. جدا از ریزش مو، نشانه مشخص دیگر کمبود بیوتین صورت پف کرده با توزیع چربی غیر طبیعی و راش های قرمز است. مطالعه ای که توسط دانشگاه هاروارد انجام شده بیوتین را به عنوان یکی از مواد مغذی ضروری برای حفظ استحکام، بافت و ظاهر مو عنوان کرده است

کمبود بیوتین در بلند مدت یا به صورت مکرر می تواند تاثیر منفی بر سیستم ایمنی بدن داشته باشد و خطر ابتلا به عفونت های قارچی و باکتریایی را افزایش می دهد

منابع غذایی سرشار از بیوتین شامل بادام زمینی، جگر، برخی سبزیجات، برگ چغندر سوییسی، تخم مرغ پخته، و زرده تخم مرغ خام می شوند

در شرایطی که تخم مرغ خام منبع خوبی برای بیوتین محسوب می شود باید به این نکته توجه داشته باشید که سفیده تخم مرغ حاوی آویدین، پروتئینی که با بیوتین پیوند تشکیل می دهد و جذب این ویتامین را غیر ممکن می سازد، است. بر همین اساس، زرده تخم مرغ منبع خوبی برای بیوتین در نظر گرفته می شود

بیوتین: بیوتین نیز در واقع از خانواده ویتامین‌های و یک ویتامین محلول در آب است یعنی نمی‌توانید آن را در بدن ذخیره کنید. این ویتامین کراتین تولید می‌کند که برای رشد ناخن‌ها لازم است.

10



References

a b c d e f g h i j k l m n o p "Biotin – Fact Sheet for Health Professionals". Office of Dietary Supplements, US National Institutes of Health. 8 December 2017. Retrieved 25 February 2018.

a b c d e f g h i j k l m "Biotin". Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University, Corvallis, OR. 21 October 2015. Retrieved 16 January 2018.

^ Fiume MZ (2001). "Final report on the safety assessment of biotin". *International Journal of Toxicology*. 20 Suppl 4: 1–12. PMID 11800048.

^ "Vitamin H (Biotin)". University of Maryland Medical Center. 1 June 2011. Retrieved 4 May 2012.

^ Otten JJ, Hellwig JP, Meyers LD, eds. (2006). *Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements*. The National Academies Press. ISBN 0-309-10091-7.

^ "National Health and Medical Research Council: Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand" (PDF). Archived from the original (PDF) on 2017-01-21. Retrieved 2010-02-19.

