

Δείξε μου τα νύχια σου να σου πω τι σου λείπει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[deixe-moi-ta-nychia-sou-na-sou-po-ti-sou-leipei](#)

Τα νύχια είναι ο καθρέφτης των βιταμινών μας. Αυτό μας λένε οι ειδικοί καθώς πραγματικά η κατάσταση των νυχιών μας εξαρτάται σε σημαντικό ποσοστό από θρεπτικά συστατικά που προσλαμβάνουμε μέσα από τη διατροφή μας.

Αντίστοιχα, πιθανές ελλείψεις σε αυτά τα συστατικά μπορεί να επηρεάσουν την κατάσταση των νυχιών, με ποιο σημαντικά σημάδια :

- Άσπρα στίγματα επάνω στα νύχια
- Λευκές γραμμές επάνω στα νύχια
- Καφέ ή κόκκινα στίγματα επάνω στα νύχια
- Νύχια που σπάνε
- Νύχια που ξεφλουδίζουν

Τα βασικότερα συστατικά ελλείψεις των οποίων που μπορεί να προκαλούν προβλήματα στα νύχια είναι τα κάτωθι :

- Πρωτεΐνη
- Ψευδάργυρος
- Σίδηρος
- Ψευδάργυρος
- Βιταμίνη B12
- Φυλλικό οξύ

Ας δούμε όμως ποια τρόφιμα περιέχουν αυτά τα συστατικά και μπορούν να ενισχύσουν την υγεία των νυχιών μας

Πρωτεΐνη

Βασικές πηγές : Πουλερικά, ψάρι, κρέας, αβγά, γαλακτοκομικά και όσπρια

Ασβέστιο

Βασικές πηγές : Γαλακτοκομικά προϊόντα, αμύγδαλα., σουσάμι, σκουροπράσινα λαχανικά, μικρά ψάρια με το κόκκαλο

Σίδηρος

Βασικές πηγές : συκώτι, κόκκινο κρέας, θαλασσινά, όσπρια, πράσινα-φυλλώδη λαχανικά.

Φυλλικό οξύ

Βασικές πηγές : πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μπρόκολο, μαρούλι), μπανάνες, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, συκώτι

Βιταμίνη B12

Βασικές πηγές : Κόκκινο κρέας, συκώτι, θαλασσινά, μαγιά μπίρας

Ψευδάργυρος

Βασικές πηγές: θαλασσινά, συκώτι, κόκκινο κρέας, κοτόπουλο, βρώμη, γάλα, αυγά.

Πηγή: neadiatrofis.gr