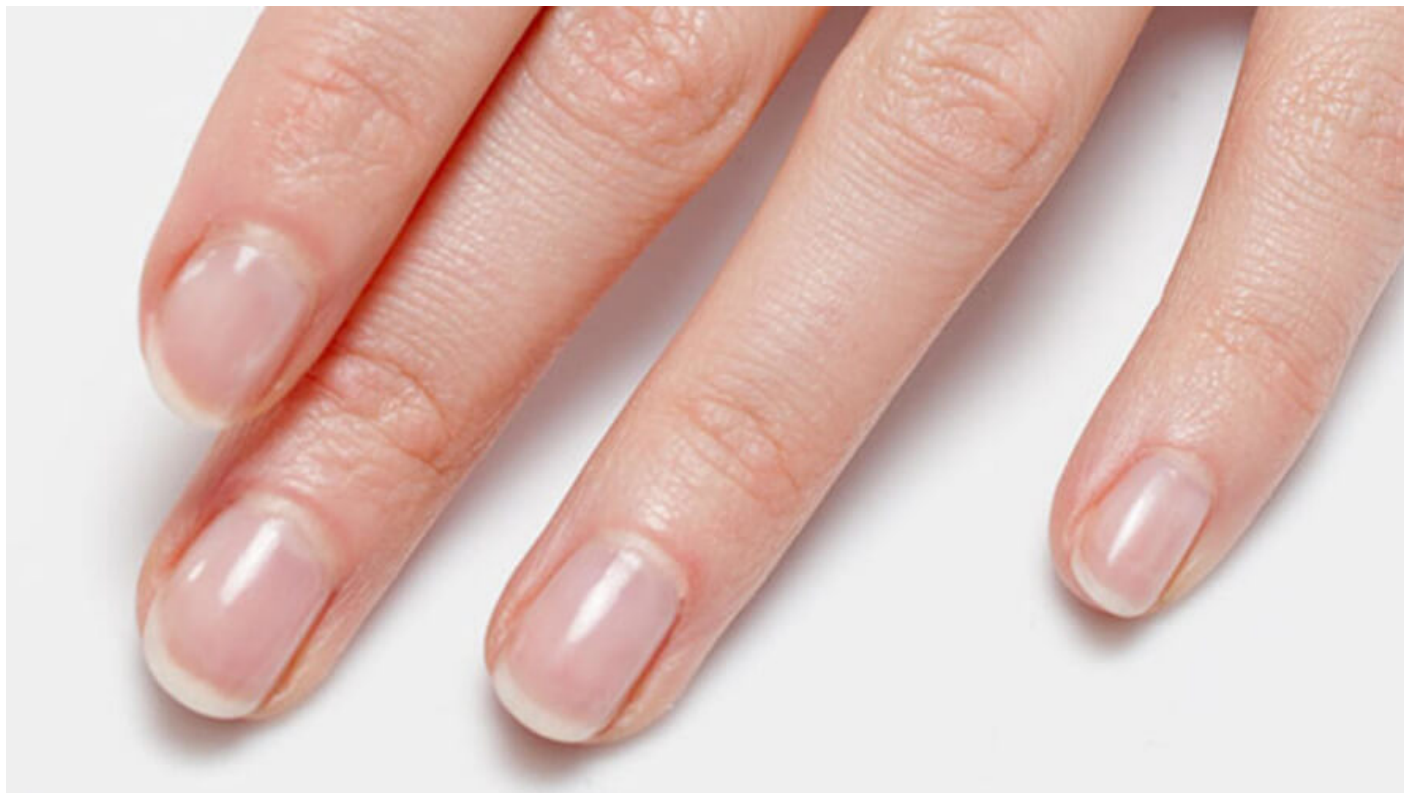


Krhki i lomljivi nokti? Riješite ih se pravilnom prehranom



Ako su nokti krhki, suhi, listaju se i lome onda to nije samo kozmetički problem, već može biti i znak pomanjkanja nekih nutritivnih tvari. Hladno vrijeme, stres, ugrožen imunološki sustav i nedostatak nekih nutrijenata mogu također pridonijeti takvu stanju.

Problem sindroma krhkih noktiju često se može uspješno liječiti kombinacijom nadopuna i sredstava za njegu noktiju. Zdravi nokti su jaki, savitljivi, ružičaste boje i bez pjega. Svaka promjena na površini nokta, siguran je znak da je poremećena ravnoteža u organizmu. Na zdravlje i izgled noktiju utječu brojni činitelji, ali prehrana je najvažnija.

Strukturu nokta čine bjelančevina keratin te kombinacija minerala kalcija, selena, sumpora i kalija. Stoga jaki i zdravi nokti ovise o dovoljnom unosu tih nutrijenata. Kvaliteta noktiju u uskoj vezi je s radom jetre.

Iako su nokti, zapravo mrtvo tkivo, rastu iz korijena nokta koji je živ, i to u prosjeku oko 0,3 cm mjesečno. Nokti rastu brže ljeti nego u bilo kojoj drugo godišnje doba.

Da bi izrastao sasvim nov nokat na prstu ruke potrebno je 4 do 6 mjeseci. Da bi izrastao nov nokat na nožnom prstu, potrebno je 8 do 12 mjeseci.

Prehrana za zdrave nokte uključuje:

- **Hranu koju voli jetra**- cjelovite žitarice, povrće i mahunarke.
- Potrebno je svakodnevno unositi **kvalitetne bjelančevine** (jaja, mlijeko, sir, meso, riba i mahunarke) barem jednom na dan zbog izvora keratina
- Uključiti **hranu bogatu kalcijem** poput zelenog povrća, nemasnih mliječnih proizvoda, sardina i badema. Kalcij se može dobiti i preko dodataka prehrani. Ukoliko se odlučite za taj način obratite pažnju da se kalcij nalazi u obliku kalcijevog citrata i da u svom sastavu uz kalcij ima magnezij i vitamin D, kako bi se bolje iskoristio.
- **Sve vrste sjemenki i orašasti plodovi** dobar su izvor biotina i esencijalnih masnih kiselina. Esencijalne masne kiseline igraju važnu ulogu u zdravlju kože, kao i noktiju.
- **Povrće koje sadrži sumpor** poput kupusa, brokule, cvjetače, prokulice. Sumpor je važan kod stvaranja keratina.

Dobro se brinite za svoje nokte jer oni su ogledalo nas. Uz izbalansiranu prehranu i malo njege, vaši nokti će zablistati.