

Poniżej znajduje się uzupełnienie artykułu „Paznokcie na diecie”, który ukazał się w magazynie Nailpro 2.2011 na stronie 50.

- **Siarka** – pierwiastek ten jest składnikiem sulfolipidów, odpowiada za wytwory naskórka, w tym również za dobrą kondycję paznokci. Warzywami bogatymi w siarkę są: cebula, czosnek, chrzan, papryka, rzodkiewka, kiełki, rośliny strączkowe oraz warzywa kapustne. Siarkę zawierają również jajka i sery podpuszczkowe.
- **Cynk** - przyspiesza regenerację naskórka i łagodzi stany zapalne, bierze udział w procesie keratynizacji paznokci (odpowiada za ich grubość i twardość). Źródłem cynku są produkty takie jak: mięso, wątróbka, ser żółty, rośliny strączkowe, orzechy, przetwory zbożowe z pełnego przemiału.
- **Żelazo** – ten mikroelement ma ogromne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Żelazo jest składnikiem hemoglobiny, mioglobiny oraz wielu enzymów. Jego niedobór najczęściej spowodowany jest dietą bezmięsną, niski poziom tego pierwiastka powoduje ograniczenie możliwości produkcji DNA i białek przez organizm, a tym samym zahamowanie wzrostu paznokci. Występuje w wątróbce, roślinach strączkowych, szczypiorku, korzeniu pietruszki oraz przetworach zbożowych.
- **Magnez** - pierwiastek ten jest składnikiem kości i zębów oraz tkanek miękkich. Bierze udział w prawidłowym przewodnictwie nerwowym, dlatego jest tak pomocny w walce ze stresem. Uczestniczy również w syntezie kwasów nukleinowych i białka oraz w procesie metabolizmu lipidów. Najczęstszą przyczyną niedoboru są: picie kawy, alkoholu, picie coli. Niedobór prowadzi do zaburzeń w metabolizmie składników odżywczych w organizmie, co rzutuje również na paznokcie. Występuje w proszku kakaowym, gorzkiej czekoladzie, serach żółtych, kaszy gryczanej.
- **Witamina C** – odgrywa rolę w procesie przyswajalności żelaza i syntezie hemoglobiny, działa odtruwająco. Witamina C uczestniczy również w procesie syntezy kwasu hialuronowego niezbędnego do produkcji kolagenu. Przyspiesza

gojenie się ran i podnosi odporność. Ponadto neutralizowanie przez witaminę C szkodliwego wpływu wolnych rodników chroni organizm przed zmianami nowotworowymi. Wpływa również na stężenie innych substancji odżywczych i mikroelementów w organizmie, dlatego jest tak istotna w codziennej diecie. Głównym źródłem tej witaminy dla organizmu są warzywa i owoce: nać pietruszki, owoce dzikiej róży, porzeczki, również kwaszona kapusta i ogórki i na samym końcu cytrusy.

- **Witamina B12** – również należy do grupy witamin rozpuszczalnych w wodzie. Witamina B12 jest krwiotwórczym czynnikiem wątroby i wraz z kwasem foliowym bierze udział w produkcji czerwonych i białych krwinek szpiku. Ponadto bierze udział w syntezie aminokwasów i kwasów nukleinowych. Odpowiada za wzrost paznokci i ich zdrowy kolor. Kobalamina poprawia również poziom wchłaniania magnezu. Głównym jej źródłem są produkty zwierzęce, zwłaszcza wątróbka oraz ryby.

Opracowanie: Justyna Orlikowska

inż. Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW

(z zakresu żywienia człowieka i dietetyki)

Właścicielka salonu „Wspaniałe Paznokcie”