اختبري معلوماتك عن صحّة الأظافر

الأظافر هي التي تُساعد على حماية الأصابع من الضرر، وتساعد على حمل الأشياء بشكل أسهل. تتكوّن الأظافر من مادة بروتينية تُسمّى (الكيراتين). ترتبط الأظافر القوية بالصحّة الجيّدة، وأي مشكلة صحّية يمكن أن تظهر فوراً على الأظافر. فهل تعرفين ما يكفي من معلومات حول الأظافر؟ تعالي واختبري معلوماتك معنا من خلال هذه الأسئلة.

1- يدل ظهور بُقع بيضاء على الأظافر؟

أ) نقص في الحديد ب) نقص في الكالسيوم

ج) نقص في البوتاسيوم د) نقص في المغنيسيوم

الجواب الصحيح هو (ب): ظهور بُقع بيضاء على الأظافر، يعني أنّ هناك نقصاً حاداً في معدن الكالسيوم. فإذا كنت تعانين هذه المشكلة، ننصحك بتناول مُكملات الكالسيوم، والتركيز على الأطعمة التي يحتويها، كالحليب والأجبان والألبان والبروكولي واللوز والملفوف. كما أنّه من الضروري الحصول على الفيتامين (D)، من أجل زيادة امتصاص الكالسيوم في الجسم. يمكن الحصول على الفيتامين (D) من الشمس، أو من المكملات الغذائية، أو من الأطعمة كالحليب المدّعم بالفيتامين (D) والفطر والبيض.

2- علام يدل تشقق الأظافر؟

أ) نقص في الحديد ب) نقص في المغنيسيوم

ج) نقص في البوتاسيوم د) نقص في الفيتامين (A)

الجواب الصحيح هو (أ): تشقق الأظافر يدل على نقص حاد في معدن الحديد في الجسم. فإذا كنت تعانين هذه المشكلة، فيجب عليك إجراء فحص لمعرفة نسبة الحديد في جسمك، والتركيز على الأطعمة التي يحتويها، كاللحوم الحمراء، والدجاج، والكبدة، والخضراوات الورقية الخضراء والتمر.

3- كيف يمكن تجنب تشقق الأظافر؟

أ) استخدام الكريمات باستمرار ب) تناول الكثير من الخضراوات والفاكهة

ج) شرب كمية وفيرة من الماء د) كلّ ما سبق

الجواب الصحيح هو (د): تشقق الأظافر مشكلة مزعجة للكثيرين، خصوصاً أنّها تؤدي إلى تكسّر الأظافر. من أجل حماية الأظافر من هذه المشكلة، يُمكن استخدام الكريمات المرطبة لليدين بشكل يومي، وتناول الكثير من الخضراوات والفاكهة، وشرب كمية وفيرة من الماء. كما أنّنا ننصحك بارتداء القفازات عند وضع يديك بالماء المخلوطة مع المواد الكيميائية.

4- كيف يؤثر طلاء الأظافر فيها؟

أ) اصفرار الأظافر ب) تكسر الأظافر

ج) ازرقاق الأظافر د) كلّ ما سبق

الجواب الصحيح هو (أ): استخدام طلاء الأظافر باستمرار يؤدي إلى اصفرار الأظافر بشكل كبير جداً. فطلاء الأظافر يمنع وصول الأوكسجين إلى الأظافر، ما يؤدي إلى ضررها واصفرارها. كما أنّ مزيل طلاء الأظافر يؤذيها بشكل كبير ويزيد من اصفرارها. لذا نصيحتنا لك تفادي وضع طلاء الأظافر قدر المستطاع، أو اختيار تلك التي تساعد على دخول الأوكسجين داخل الأظافر، والتي تمنع اصفرارها.

5- ما المجموعة الغذائية الضرورية للأظافر؟

أ) النشويات ب) الدهون المشبّعة

ج) البروتينات د) الدهون غير المشبّعة

الجواب الصحيح هو (ج): تتكوّن الأظافر من (الكيراتين)، وهو نوع من البروتينات الموجودة طبيعياً في الجسم. لذا يجب الإكثار من تناول البروتينات عند كلّ وجبة، من أجل الحصول على أظافر قوية وصحّية. والبروتينات موجودة في اللحوم والدجاج والسمك، والبيض والحليب ومشتقاته، والبقوليات.