

"خمسة" علامات على الأظافر تشير إلى نقص الفيتامينات.. ما هي؟



إذا كان لديك مشاكل مع أظافرك فيمكنك توجيه أصابع الاتهام إلى نقص الفيتامينات، إذ عادة ما ترتبط مشاكل الأظافر بنقص واحد أو أكثر من الفيتامينات.

فيما يلي العلامات الخمس الموجودة في أظافرك على أنك تعاني من نقص الفيتامينات، وفق صحيفة إكسبريس.

1. البقع البيضاء

ربما سمعت أن البقع البيضاء على أظافرك تعني أنك لا تحصل على ما يكفي من الكالسيوم في نظامك الغذائي، لكن هذا خطأ.

ترجع "بقع الحليب" هذه في الواقع إلى نقص الزنك أو الحديد، ويمكنك بسهولة تقوية أظافرك ومنع ظهور البقع البيضاء عن طريق علاج نقص الفيتامينات بالمكملات الغذائية واستخدام زيت بذور العنب أو كريم فيتامين E لليدين.

2. التشقق

هل لاحظت أن أظافرك تتشقق؟ قد يكون لديك نقص، في الحديد، والذي يعد من أكثر أسباب تشقق الأظافر شيوعاً.

ومع ذلك، قد تكون أيضًا تعاني من نقص في أي من "فيتامينات ب" أو تفتقر إلى البروتين في النظام الغذائي.

3. التقصف

يمكن أن تكون الأظافر الهشة المتقصفة ناتجة عن قلة الرطوبة، أو غسل يديك كثيرًا بالصابون، أو التعرض المفرط للمنظفات ومنتجات الأظافر القاسية. إذا كانت الأظافر متقصفة، فقد تكون مجزأة عند الحواف ومتفتتة ولها مسحة صفراء. يمكن أن يكون ذلك أيضًا بسبب فقر الدم الناجم عن نقص الحديد ويمكن أن يؤثر ذلك على أظافر القدم أيضًا.

4. النقر

انتشار النقر على الأظافر يحدث عادة بسبب رد فعل تحسسي أو مشكلة في جهاز المناعة، ومع ذلك، قد يحدث أيضًا بسبب نقص فيتامين د.

5. الأخاديد

الأخاديد مشكلة شائعة في الأظافر ويمكن أن تعمل في اتجاهات مختلفة. يمكن أن تشير الأخاديد الطولية، التي تمتد من أسفل الطفر إلى الحافة، إلى نقص فيتامين ب¹². يمكنك حل هذه المشكلة عن طريق المكملات وكذلك باستخدام كريم كثيف لليدين.