أطعمة تحافظ على صحة الشعر والأظافر والبشرة

تهدف كل النساء للحصول على شعر وأظافر وبشرة مثالية، فالعوامل الخارجية والتعب تعمل على إرهاق الجسم ومكوّناته، والمطلوب دائمًا هو بشرة ناعمة ورطبة وأظافر تنمو من دون أن تتكسر وتتشقق وشعر لا يتساقط أو يتقصف. هناك الكثير من الأطعمة المفيدة والتي تحافظ على صحة جسمك، إليكِ بعضًا منها:

الشعر:

ينفق النساء الكثير من الأموال على الزيوت والكريمات ولكن م دون جدوى ولا يحصلن على النتيجة المطلوبة، بدل ذلك يمكنكِ إنفاق جزء من هذه النقود على الأطعمة الصحية التي تحافظ على قوة شعركِ. يحتاج الشعر إلى الضوء ويتأثر بالعوامل الخارجية، ينمو بسبب حصوله على العناصر الغذائية الملائمة والتي تستجيب لها بصيلات شعرك بشكل إيجابي، وفي غضون أشهر ستلاحظين الفرق. من أهم هذه الأطعمة: الأرز، والحنطة السوداء، والكينوا. لأنها حبوب غنية بالفيتامين ب والحديد والزنك. وتساعد هذه العناصر في تنظيم هرمونات الجسم ما يساهم في تخفيف التعب وتنظيم خلايا الجسم؛ وبالتالي تعمل على تقوية الشعر.

أما البيض، فهو يساعد شعركِ على النمو ويبقيه قويًا، خصوصًا مع توفر الزنك، السيلينيوم، الكبريت، وأيضاً الفيتامين (ب). في حين تقوم الشوكولاتة السوداء الغنية بالكاكاو بتغذية شعرك لأنها تحتوي على مواد مضادة للأكسدة وعلى الفيتامين (ب).

الأظافر:

يعتبر إخفاء عيوب الأظافر أمرًا مستحيل في حال النكسّر والتشقّق، إلا إن كنت تفكرين في الحصول على أظافر اصطناعية، حيث ستضطرين إلى عدم القدرة على الإستغناء عنها. الحل البديل هو تناول مأكولات غنية بالمعادن والفيتامينات، التي لها دور بالغ الأهمية في صحة أظافركِ.

يعزز البروتين نمو الأظافر لأنها تتكوّن من الكيرياتين والبروتين، لذلك فاللحوم أمرٌ جيد، ولكن عليك أن تعرفي وتتأكدي من أنك

تحصلين على الكمية المناسبة من البروتين (لا تبالغي ولا تقللي)، و من الضروري أن تتناولي بروتين نباتي الذي يتوفر بكثرة في الفاصولياء، الفول، فول الصويا، جبنة التوفو والكينوا.

كما أنّ فيتامين البيوتين يساعد على التمثيل الغذائي السليم للأحماض الأمينية، وبالتالي يساهم في بناء البروتين، الأمر الذي يعزّز من نمو الخلايا السليمة، وبالتالي يقوي الأظافر. يحتوي كلاً من السلق واللفت والسلمون والقمح على البيوتين.

البشرة:

من الصحي أن تكون البشرة نضرة، وهذا الأمر يعتمد تماماً على مدى رطوبتها، ويُعتبر من الصعب الحصول على بشرة رطبة من الداخل والخارج أيضًا، إلا في حال قمت باتباع نظام غذائي ملائم.

سمك السلمون الخيار المثالي لبشرة مثالية، لأنه يحتوي على مواد مضادة للأكسدة، ويعمل على محاربة التهابات الجسم. كما يحمي الخلايا من الضرر الذي يصيبها جراء تعرضها للكثير من العوامل الخارجية خلال الحياة اليومية.