

เล็บตัวบ่งชี้สุขภาพของร่างกาย

เล็บที่มีสุขภาพดีจะต้องมีลักษณะเนื้อเล็บแข็งแรง เรียบ และเป็นสีชมพูประกอบด้วยโปรตีนชนิดหนึ่งเรียกว่า“เคอราติน” เล็บจะยาวโดยเฉลี่ยประมาณ ๑ มม.ต่อสัปดาห์ สภาวะ ของเล็บจะเป็นตัวบ่งบอกถึงสภาวะของร่างกาย เล็บก็ต้องการอาหารเช่นเดียวกับอวัยวะส่วนอื่นๆ อย่างไรก็ตามอาหารจะถูกนำไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายตามลำดับความสำคัญ และเนื่องจากเล็บเป็นอวัยวะส่วนที่ไม่มีชีวิต ดังนั้นเล็บจึงเป็นหนึ่งในจำนวนอวัยวะส่วนแรกที่จะได้รับผลกระทบทันที หากร่างกายเกิดภาวะขาดแคลนอาหาร ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการกินที่ไม่ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน การลดความอ้วนอย่างผิดวิธีหรือสาเหตุจากการเจ็บป่วย

ลักษณะเนื้อเล็บที่บางโค้งงอเหมือนรูปช้อน โดยเฉพาะเล็บนิ้วหัวแม่มือเป็นลักษณะที่บ่งบอกถึงภาวะที่ร่างกายขาดธาตุเหล็ก และสังกะสีจากการขาดอาหาร ต่อมาเล็บอาจจะกลายเป็นลักษณะแข็ง ด้านและสีซีด การรับประทานธาตุเหล็กเพิ่มจะช่วยป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กได้ อีกทั้งยังช่วยปรับสภาวะโดยทั่วไปของสุขภาพร่างกายและสุขภาพของเล็บอีกด้วย

แหล่งอาหารที่ดีสำหรับธาตุเหล็กจะมีอยู่ในผักใบเขียวต่างๆ มะเขือพวง เป็นต้น เนื่องจากวิตามินซีจะเป็นตัวช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กจากพืชผักต่างๆ จึงควรรู้แหล่งของวิตามินซีและรับประทานไปด้วย วิตามินซีจะมีมากในดอกขี้เหล็ก ดอกและยอดผักขี้หน่อ ผักมะรุ้ม พริกหวาน พริกขี้หนูเขียว ยอดสะเดา ผลมะระขี้นก ผลฝรั่ง พักข้าว ใบย่านาง ถั่วงอกหัวโต มะละกอสุก มะขามป้อม เสาวรส เป็นต้น และในขณะเดียวกันก็ควรหลีกเลี่ยงการดื่มชาแก่ๆ เพราะแทนนินในน้ำชาจะเป็นสารสกัดกั้นการดูดซึมธาตุเหล็กเข้าสู่ร่างกาย

เนื้อเล็บที่เป็นไตแข็งด้านและติดเข็รรอบๆ บริเวณเล็บ เป็นตัวบ่งบอกถึงการขาดธาตุสังกะสีดังนั้นควรรับประทานอาหารที่มีสังกะสีอยู่เป็นจำนวนมากซึ่งได้แก่ถั่วต่างๆ

การขาดซีเลเนียมจะทำให้มีผลกว้าง เป็นริ้วรอยบนบริเวณเล็บซึ่งถ้าเป็นมากๆ จะทำให้เนื้อเล็บเป็นสีดำคล้ำ การรับประทานถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดธัญพืชต่างๆที่ไม่ขัดสีรวมทั้งยีสต์หมักจะเป็นแหล่งอาหารที่อุดมด้วยธาตุซีเลเนียม

ผู้บริโภคจำนวนมาก มีความเชื่อว่า การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงจะช่วยให้เล็บแข็งแรงยิ่งขึ้นในความเป็นจริงแล้วเล็บมีส่วนประกอบของแคลเซียมอยู่น้อยมาก ซึ่งเกลือแร่มีส่วนสำคัญน้อยมาก หรือแทบจะไม่มีสำคัญเลยในการช่วยให้เล็บแข็งแรงขึ้น แต่ก่อนคนเรามักจะคิดว่าจุดขาวๆ ที่ขึ้นบนเล็บเรียกว่าดอกเล็บเป็นเพราะการขาดแคลเซียมแต่ความรู้ ความเข้าใจในปัจจุบันนี้ เราเชื่อว่าดอกเล็บเกิดจากการที่เล็บถูกปิดกั้น เช่น การทาเล็บไว้ตลอดเวลา หรือเกิดจากการขาดธาตุสังกะสี การรับประทานอาหารที่มีธาตุสังกะสีจะช่วยจุดขาวๆ บนเล็บ (ดอกเล็บ) หหมดไปได้

ทุกส่วนในร่างกายของเรามีความจำเป็นทั้งสิ้นการไปตัดส่วนใดส่วนหนึ่งออกโดยคิดว่าไม่มีความสำคัญ เช่น ไล่ตั้ง ก็จะทำให้ร่างกายขาดดุล เราควรจะมีระดับวิตามินที่รับประทานเพราะจะมีพิษต่างๆ เจ็บป่วยอยู่มากมาย ถ้าเราปลูกเองได้หรือควรหาซื้อแต่ของที่ไร้สารพิษมารับประทาน หรือควรล้างให้ดีโดยใช้ น้ำส้มสายชู ๒ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ ๑ ลิตร ผักพืชผลไม้ ๑ กก. แช่ประมาณ ๒๐ นาที จะช่วยลดสารพิษได้มาก แต่เมื่อเอาออกจากน้ำแช่แล้วไม่ต้องล้างน้ำอีก เราควรล้างน้ำเอาเศษดินออกก่อนแช่จึงจะดี

อาหารต่างๆ หากจะรับประทานสดได้มากเท่าไรยิ่งดีวิตามินซีจะละลายได้ไวเมื่อโดนความร้อนหรืออากาศน้ำผลไม้คั้นควรดื่มทันทีไม่ใช่ทิ้งเอาไว้หลายๆ ชั่วโมงอาหารก็จะสลายไปได้ง่าย

แหล่งอาหารที่มีวิตามินซีมากได้แก่ เมล็ดธัญพืชต่างๆ เช่น ข้าวเจ้าซ้อมมือ(กล้อง) ข้าวฟ่าง ข้าวเดือย ฯลฯ รวมทั้งน้ำมันจากเมล็ดพืช น้ำมันมะกอก (ทิเบย์นลิเซีย) น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันทานตะวัน น้ำมันถั่วเหลือง แหล่งอาหารที่มีเบต้าแคโรทีนสูงได้แก่ ยอดแค, ใบกะเพรา ใบขี้เหล็ก ผักเชียงดา ใบยอ ผักกะเฉด ยอดสะเดา ยอดผักข้าว ใบเตยหอม ผักตั้งโอ้(ส่วนแครอทปลูกยากต้องใช้สารเคมีมาก)

อาหารที่ดีควรจะเป็นอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นเราอาศัย จะอุดมไปด้วยคุณค่าอาหาร ยิ่งสดจากต้นเท่าไรยิ่งดี !