

اختبري معلوماتك عن صحّة الأطافر



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

1- يدل ظهور بُقع بيضاء على الأطافر؟

أ) نقص في الحديد ب) نقص في الكالسيوم

ج) نقص في البوتاسيوم د) نقص في المغنيسيوم

الجواب الصحيح هو (ب): ظهور بُقع بيضاء على الأطافر، يعني أنّ هناك نقصاً حاداً في معدن الكالسيوم. فإذا كنت تعاني هذه المشكلة، ننصحك بتناول مكمّلات الكالسيوم، والتركيز على الأطعمة التي تحتويها، كالحليب والأجبان والألبان والبروكولي واللوز والملفوف. كما أنّّه من الضروري الحصول على الفيتامين (D)، من أجل زيادة امتصاص الكالسيوم في الجسم. يمكن الحصول على الفيتامين (D) من الشمس، أو من المكمّلات الغذائية، أو من الأطعمة كالحليب المدعّم بالفيتامين (D) والفطر والبيض.

2- علام يدل تشقق الأطافر؟

أ) نقص في الحديد ب) نقص في المغنيسيوم

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

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

3- كيف يمكن تجنب تشقق الأطافر؟

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

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

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

4- كيف يؤثر طلاء الأطافر فيها؟

أ) اصفرار الأطافر ب) تكسّر الأطافر

ج) ازرقاق الأطافر د) كل ما سبق

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

5- ما المجموعة الغذائية الضرورية للأطافر؟

أ) النشويات ب) الدهون المشبعة

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