

Хранене за здраве

Бели петна по ноктите

Защо се появяват бели петна по ноктите? Забелязала съм, че през есенно- зимния сезон ми се появяват много бели петна по всички нокти на ръцете. Четох много по този въпрос, но мненията са различни. От липса на минерали, липса на витамин А, липса на цинк, та до липса на витамин Б6. Интересно кое от всичките е вярно и как да процедирам, за да се избавя от този проблем?

Отговор

Белите петна по ноктите най-често се дължат на удар или прескрипване няколко седмици по-рано. Понякога пръстите и в частност ноктите биват травмирани дори без да си дадем сметка. При израстването на нокътя на удареното място се появява бяло петънце. Тези петна не са знак на хранителни липси. ♦

При липса на цинк или на протеини побелява целия нокът. Появяват се и напречни линии и грапавини. Това може да се случи и при псориазис, микоза, цироза, но преди това има други клинични прояви. ♦♦