

5 คุณประโยชน์จากน้ำมะพร้าว เครื่องดื่มที่ให้มากกว่าการบำรุงผิวพรรณ



เชื่อว่ากระแสการดื่มน้ำมะพร้าวยังคงดังอย่างต่อเนื่อง เพราะไม่ว่าจะไปร้านไหนก็มีคนจำนวนมากต่อแถวซื้อน้ำมะพร้าวสด ดังนั้นวันนี้เราจึงหยิบเอา 5 คุณประโยชน์ที่จะได้รับจากการดื่มน้ำมะพร้าวสดมาแบ่งปันให้ได้ทราบกัน ขอบอกเลยว่าสำหรับสาว ๆ ที่คิดว่าน้ำมะพร้าวมีส่วนช่วยบำรุงผิวพรรณนั้น ถือเป็นเพียงหนึ่งในคุณประโยชน์ที่น่าสนใจเท่านั้นค่ะ เพราะยังมีคุณประโยชน์อีกมากมายที่ร่างกายจะได้รับจากเครื่องดื่มชนิดนี้ ไปติดตามอ่านกันเลยดีกว่าว่าจะมีอะไรกันบ้าง

1. ดีต่อสุขภาพของเสียออกจากร่างกาย

เนื่องจากน้ำมะพร้าวมีค่าความเป็นด่างสูง จึงสามารถปรับความสมดุลของร่างกายได้ และนั่นเป็นการช่วยให้กลไกในการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเป็นไปอย่างปกติ และส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง นอกจากนี้ยังเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการดีท็อกซ์ของเสียออกจากร่างกายอีกด้วย



2. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด

ในส่วนของผู้ป่วยเบาหวานที่ต้องการดื่มน้ำมะพร้าวเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือดนั้น แนะนำให้เลือกใช้น้ำมะพร้าวแก่ เพื่อชูดเอาเนื้อแล้วมาคั่วให้เหลือง ตามด้วยโรยเกลือเพียงเล็กน้อยแทนการดื่มน้ำมะพร้าว กินครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ วันละ 3 ครั้ง เช้า กลางวัน และเย็น กินติดต่อกัน 10 วัน จะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้ดี

3. มีสารอาหารที่ร่างกายดูดซึมได้ทันที

หลายท่านอาจจะทราบกันดีว่าในเนื้อและน้ำมันมะพร้าวนั้นอุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินชนิดต่างๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายอยู่หลายชนิด เช่น ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม แคลเซียม กรดอะมิโน วิตามินบี และวิตามินซี รวมทั้งไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งสารอาหารจำพวกนี้จัดอยู่ในกลุ่มของสารอาหารที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ทันทีนั่นเอง

4. ช่วยให้ผิวพรรณแลดูสดใส

สาวๆ คนไหนที่ต้องการบำรุงผิวพรรณให้แลดูสวยใสอย่างเป็นธรรมชาติ แนะนำให้ดื่มน้ำมะพร้าวสดที่ไม่มีการเติมสารต่างๆ เป็นประจำ จะส่งผลให้ผิวพรรณสดใสมากขึ้น เนื่องจากฮอร์โมนเอสโตรเจนที่อยู่ในน้ำมะพร้าวนั้นมีส่วนสำคัญในการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ซึ่งช่วยทำให้ผิวมีความยืดหยุ่นและกระชับ พร้อมทั้งช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัยได้อีกด้วย

5. มีฤทธิ์เย็นดับร้อนได้

เคยรู้สึกไหมว่า ทุกครั้งหลังดื่มน้ำมะพร้าวร่างกายจะรู้สึกสดชื่น นั่นเป็นเพราะเครื่องดื่มนชนิดนี้มีฤทธิ์เย็น และช่วยดับร้อนได้ดี ดังนั้นวันไหนที่รู้สึกร้อนมากๆ และต้องการปรับร่างกายให้รู้สึกสดชื่นเร็วๆ แนะนำให้ดื่มน้ำมะพร้าวสดจะช่วยได้

หลังจากที่ได้ทราบถึงคุณประโยชน์มากมายจากการดื่มน้ำมะพร้าวสดกันไปแล้ว จะเห็นได้ว่าในส่วนขอ
เนื้อมะพร้าวก็สามารถนำมากินเพื่อบรรเทาอาการของโรคเบาหวานได้เช่นกัน ดังนั้นการที่เราต้องการ
บริโภคอะไรสักอย่าง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใส่ใจค้นหาข้อมูลหรือรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับสิ่งนั้นว่า
ส่งผลดีหรือผลเสียต่อร่างกายอย่างไรบ้าง และควรบริโภคในปริมาณเท่าใดจึงจะปลอดภัยและไม่ทำให้
เกิดผลเสียต่อร่างกายตามมา

ที่มาของข้อมูล : <https://www.sanook.com/women/173661/>