

ดื่ม "น้ำมะพร้าว" อย่างไร ให้ได้ประโยชน์สูงสุด



บำรุงผิวพรรณ อุดมด้วยวิตามิน ช่วยให้สดชื่น คือประโยชน์ทั่วๆ ไปของ “น้ำมะพร้าว” ที่เราคุ่นเคยกัน แน่ ละว่าเจ้าเครื่องดื่มี้มาจากธรรมชาตินี้ มีสรรพคุณที่ออดเยี่ยมอยู่มากมาย แต่เมื่อไม่นานมานี้ ได้เกิดเรื่อง น่าสนใจบนโลกโซเชียล ของคู่สามี-ภรรยา ที่อ้างถึงอีกหนึ่งสรรพคุณของน้ำมะพร้าว ที่เกี่ยวข้องกับ เรื่อง “สมรรถภาพทางเพศ”

และทันทีที่น้ำมะพร้าวได้ถูกดึงเข้ามาเกี่ยวกับหัวข้อที่ผู้คนสนใจมากที่สุด ชาวที่ตามมาคือมะพร้าวได้ขายดี เป็นเทน้ำเทท่า และยิ่งก่อให้เกิดข้อสงสัยกับหลายคนไม่น้อย ว่าจริงๆ แล้ว น้ำมะพร้าวเจ้าปัญหานี้ จะมี สรรพคุณช่วยเพิ่มพลังชาย มอบความพิตพร้อมใส่ทุกศึกได้จริงหรือไม่? และต้องดื่มอย่างไรถึงจะได้ ประโยชน์สูงสุด ไม่เป็นโทษกับร่างกาย?

น้ำมะพร้าว กับประโยชน์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางเพศ

นพ.ภาณุวัฒน์ พุทธเจริญ ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ สถาบันรักษาความปวด และสร้างเสริมความแข็งแรง (Fix&Fit) โรงพยาบาลพระรามเก้า ระบุว่า ผลการศึกษาเรื่อง น้ำมะพร้าว ที่ เกี่ยวข้องกับการเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ที่ใกล้เคียงที่สุด ก็คงจะเป็นผลการศึกษาใน “หนูทดลอง” ที่ศึกษา โดยให้เจ้าตัวจ้อยกินน้ำมะพร้าว ต่อเนื่องกันหนึ่งเดือน และผลปรากฏว่า หนูทดลองมีระดับฮอร์โมนหลาย ชนิดสูงขึ้น รวมทั้งฮอร์โมนเพศชาย และมีประสิทธิภาพในการผสมพันธุ์สูงขึ้นด้วย อาจจะมีความเป็นไปได้ ว่าผลการทดลองนี้สามารถเกิดขึ้นได้ในมนุษย์เช่นกัน

แต่ก่อนที่จะรีบไปกักตุนน้ำมะพร้าว เราต้องทำความเข้าใจก่อนว่า ผลการศึกษานี้คือการทดลองโดยใช้น้ำมะพร้าวอ่อนไม่ผ่านกระบวนการ และทำการทดลองโดย ให้นุคน้ำมะพร้าว 50-100 CC ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อวัน ถ้าเป็นมนุษย์เทียบได้กับการดื่มน้ำมะพร้าวถึงวันละ 3-5 ลิตร

น้ำมะพร้าว กับข้อควรระวังในการดื่ม

การดื่มน้ำมะพร้าวถึงวันละ 3-5 ลิตร เพื่อให้ช่วยเรื่องเสริมสร้างสมรรถภาพทางเพศ ฟังดูอาจจะไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไรเมื่อเทียบกับการได้มาซึ่งฮอร์โมนเพศชาย แต่อย่าลืมว่าในน้ำมะพร้าว มีทั้งปริมาณน้ำตาลสูง และยังมีค่าโพแทสเซียมที่สูงมากอีกด้วย ซึ่งปริมาณการดื่มน้ำมะพร้าวสำหรับคนทั่วไป คือไม่ควรเกินสองลูกต่อวัน หรือประมาณ 500 CC นั้นหมายความว่า ถ้าเราจะลองดื่มน้ำมะพร้าวทุกวันแบบหนุทดลอง เท่ากับเราต้องดื่มเกินปริมาณที่แนะนำไปอย่างน้อย 6 เท่า

นอกจากนี้ ไม่ได้มีอะไรมาการันตีว่าสมรรถภาพทางเพศจะเพิ่มขึ้นด้วย แต่สิ่งที่เราจะได้รับแน่ๆ คือค่าน้ำตาลในเลือดและค่าโพแทสเซียม ที่จะสูงขึ้นจนเกิดอันตรายกับร่างกายอย่างแน่นอน

นพ.ภาณุวัฒน์ ให้ข้อมูลว่า “ในน้ำมะพร้าวมีสารอาหารหลายชนิด เช่น น้ำตาล กรดอะมิโนอิสระ สาร trophic factor ช่วยกระตุ้นการซ่อมแซมเซลล์ และยังมีเกลือแร่ ที่มีประโยชน์ช่วยให้พลังงาน บำรุงร่างกาย รวมถึงช่วยให้คนที่ป่วยหรือบาดเจ็บ สามารถฟื้นตัวได้เร็วขึ้น”

ดื่ม "น้ำมะพร้าว" อย่างไร ให้ได้ประโยชน์สูงสุด

โดยปกติหากจะให้ร่างกายได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ ควรดื่มน้ำมะพร้าวตอนท้องว่าง ดื่มช่วงเย็น หรือดื่มช่วงก่อนนอน เพราะจะช่วยให้อาหาร trophic factor และกรดอะมิโน บำรุงเซลล์ร่างกายได้ดีในช่วงการนอนหลับ และยังช่วยให้การนอนหลับดีขึ้นด้วย แต่เนื่องจากน้ำมะพร้าวมีน้ำตาลและโพแทสเซียมอยู่มาก ดังนั้น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด จึงควรระมัดระวังในการดื่มให้ดี

ผลไม้ชนิดอื่น ที่มีประโยชน์เสริมสร้างสมรรถภาพทางเพศได้เหมือนมะพร้าว

ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่นพวก ส้ม มะนาว กีวี ลูกหม่อน หรือเบอร์รี่ต่างๆ จะช่วยเพิ่มคุณภาพของสเปิร์ม ส่วน อะโวคาโด จะมีวิตามินบีสูง และมีกรดโฟลิก ที่ช่วยเรื่องการรักษาระดับฮอร์โมน สำหรับ แดงโม จะมีสารซีทรูลีน ช่วยเพิ่มอารจินีน ซึ่งทำให้หลอดเลือดขยายตัวได้ดีขึ้น และมีผลต่อการแข็งตัวของอวัยวะเพศ นอกจากนี้ ยังมี ทับทิม ที่มีสารช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น ส่งผลกับอวัยวะเพศเช่นเดียวกัน

ที่มาของข้อมูล : <https://www.sanook.com/health/27341/>