

9 ประโยชน์ดีๆ ที่ไม่ควรมองข้ามของ “น้ำมะพร้าว”



คนรักสุขภาพมักสรรหาอาหารที่เขารู้สึกดีทานกันอย่างชะมักเขม้น ไม่ใช่เรื่องผิดหรือกนะคะ ถ้าคุณชอบทานควินัว หรือเมล็ดเจีย แต่ถ้ามองใกล้ตัวอีกนิด จะเห็นว่า “ซูปเปอร์ฟู้ด” หรืออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ดีต่อสุขภาพเป็นอันดับต้นๆ ไม่จำเป็นต้องตามหาซื้อจากเมืองนอกเมืองนา “มะพร้าว” บ้านเราแล้วนี้แหละ ถูก ดี และมีประโยชน์ไม่แพ้ใครแน่นอน

9 ประโยชน์ดีๆ ที่ไม่ควรมองข้ามของ “น้ำมะพร้าว”

1. ช่วยรักษาอาการขาดน้ำ เมื่อไรก็ตามที่รู้สึกกระหายน้ำ หรือร่างกายขาดน้ำ น้ำมะพร้าวจะช่วยให้เติมน้ำในร่างกายไปพร้อมๆ กับเกลือแร่ที่มีประโยชน์ และรสชาติหวานสดชื่นจากธรรมชาติ นักกีฬาจึงสามารถดื่มน้ำมะพร้าวแทนการดื่มน้ำเกลือแร่หลังออกกำลังกายได้สบายๆ
2. น้ำมะพร้าว อุดมไปด้วยวิตามินบี 1 บี 2 บี 3 บี 6 วิตามินซี แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม เหล็ก กรดอะมิโน และโปรตีนที่ดีต่อร่างกายอีกด้วย
3. ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจน และอีลาสตินให้กับผิว จึงทำให้ผิวพรรณเต่งตึง เปล่งปลั่งสดใส

4. มีไซโตไคน์ที่ช่วยบำรุงฮอร์โมนในร่างกายให้แข็งแรง ดูแลการเจริญเติบโต และการพัฒนาของร่างกาย ช่วยชะลอวัย และช่วยลดโรคภัยที่มักมาพร้อมกับวัยชราได้ เช่น โรคความจำเสื่อม (อัลไซเมอร์) เป็นต้น
5. น้ำมะพร้าว ช่วยย่อยอาหาร และลดอาการกรดไหลย้อน
6. ช่วยบรรเทาอาการปวดท้องจากโรคกระเพาะอาหารอักเสบ
7. ช่วยขับปัสสาวะ บรรเทาอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
8. หากมีอาการปวดหัวจากการขาดน้ำ การดื่มน้ำมะพร้าวจะช่วยให้อาการปวดหัวทุเลาลงได้โดยเร็ว
9. หากมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือเมาค้าง สามารถดื่มน้ำมะพร้าวเพื่อบรรเทาอาการดังกล่าวได้ดีเลยทีเดียว

ที่มาของข้อมูล : <https://www.sanook.com/health/5289/>