



یک جایگزین فوق العاده برای نوشیدنی های انرژی زا

نارگیل خواص زیادی برای بدن دارد. این میوه خوشمزه باعث تنظیم قند خون می شود...

نارگیل خواص زیادی برای بدن دارد. این میوه خوشمزه باعث تنظیم قند خون می شود، سرشار از پتاسیم و آنتی اکسیدان است و به هضم غذا کمک می کند. علاوه بر این التهاب بدن را نیز کاهش می دهد. در این مطلب قصد داریم شما را با گوشه ای از خواص این میوه بیشتر آشنا کنیم.

نارگیل برای کمک به هضم غذا

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، نارگیل سرشار از اسیدهای چربی است که به هضم غذا کمک می کنند. این میوه حاوی دو ماده مغذی مخصوص به نام های تری گلیسیرید دارای زنجیره متوسط و اسیداوریک است. معمولاً اسیدهای چرب اشباع شده دارای زنجیره بلند بوده و به سختی در بدن هضم می شوند. اما نوع چربی موجود در نارگیل از تری گلیسیرید دارای زنجیره کوتاه است بنابراین به راحتی هضم می شود و کمتر به صورت چربی در بدن ذخیره می شود. باید بدانید که هر 100 گرم گوشت این میوه 354 کالری و 33 گرم چربی، 15 گرم کربوهیدرات و 3.3 گرم پروتئین دارد. شما می توانید بدون زیاده روی از این میوه نهایت استفاده را برای هضم راحت تر غذا ببرید.

نارگیل باعث سیری می شود

نارگیل حاوی میزان زیادی فیبر است بنابراین برای پیشگیری از یبوست فوق العاده است. این میوه همچنین به مهار اشتها و برطرف کردن گرسنگی کمک می کند. هر 100 گرم گوشت میوه نارگیل 9 گرم فیبر دارد که حدود 35 درصد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند.

نارگیل منبع آهن، منگنز، فسفر و مس

نارگیل خشک شده نیز منبع ویتامین B5 است. زمانی که این ویتامین جذب بدن می شود روی سیستم عصبی و غدد فوق کلیوی تأثیر می گذارد. ویتامین B5 نقش موثری در کنترل آدرنالین و انسولین دارد.

نارگیل منبع مواد مغذی است. اگر با آهن که کمبود آن بین خانم ها شایع تر است شروع کنیم باید بگوییم که هر 100 گرم گوشت این میوه حدود 13 درصد نیاز روزانه ما به آهن را تأمین می کند. البته یادتان باشد که آهن این ماده غذایی از نوع گیاهی است و به همین دلیل کمتر از آهن موجود در مواد غذایی حیوانی جذب بدن می شود. برای افزایش جذب این ماده معدنی لازم است که میوه تان را با یک منبع ویتامین C مانند مرکبات میل کنید. یادتان باشد که آهن نقش مهمی در بدن انسان ایفا می کند. این ماده معدنی دمای بدن را تنظیم می کند، مسئول حمل و ذخیره اکسیژن در سلول ها است و سیستم ایمنی بدن را در وضعیت خوب نگه می دارد. گفتنی است که شیر نارگیل نیز منبع خوب منگنز، فسفر و مس است.

نارگیل منبع پتاسیم و ویتامین B6

این میوه یکی از منابع خوب پتاسیم محسوب می شود. یک سهم غذایی 100 گرمی از گوشت این میوه حدود 356 میلی گرم پتاسیم دارد که 10 درصد نیاز بدن ما را تأمین می کند. باید بدانید که پتاسیم برای سلامت بدن انسان لازم و ضروری است و باعث فعال شدن سلول های عصبی و عضلانی می شود. این ماده معدنی به کنترل عملکرد ارگان های حیاتی بدن مانند قلب و کلیه ها کمک می کند. هر 100 گرم گوشت این میوه حدود 5 درصد نیاز ما به ویتامین B6 را نیز تأمین می کند. باید بدانید که این ویتامین برای تسهیل جذب منیزیم موثر است و نقش مهمی در عملکرد مغز دارد.

آب نارگیل یک جایگزین فوق العاده برای نوشیدنی های انرژی زا

اگر اهل ورزش هستید می توانید بعد از ورزش به جای نوشیدنی های انرژی زا به آب نارگیل اعتماد کنید. بعد از جلسات ورزشی متوسط نوشیدن مایع داخل نارگیل به تأمین آب بدن کمک زیادی می کند. البته باید گفت که این نوشیدنی برای ورزشکاران حرفه ای که ورزش های سنگین انجام می دهند کافی نیست. چون در حین ورزش بدن ما به دلیل تعریق زیاد سدیم و پتاسیم از دست می دهد. بعد از یک جلسه ورزشی سنگین تعریق نیز به مراتب بیشتر است و باید میزان پتاسیم و سدیم از دست رفته جبران شود.

توصیه می کنیم یک نوک انگشت نمک به آب نارگیل اضافه کنید تا به احیای بهتر بدن کمک بیشتری شود. همچنین یادتان باشد که نوشیدن آب قبل، حین و بعد از ورزش بسیار مهم است. به گفته متخصصان کانادایی، شما متناسب با ورزشی که انجام می دهید، شدت آن، شرایط آب و هوایی و میزان تعریق تان بین 0.3 و 2.4 لیتر در ساعت عرق می کنید. بنابراین اگر به شیوه ای صحیح مایعات از دست رفته بدن را جبران نکنید در معرض خطر دهیدراته شدن قرار می گیرد. در نتیجه احساس خستگی و سنگینی می کنید. در بین علائم دهیدراته شدن بدن (کم آبی) می توان به تشنگی، سرگیجه، سردرد و گرفتگی عضلانی اشاره کرد.

نارگیل برای کنترل قند خون

نارگیل فیبر زیاد و کربوهیدرات کمتری دارد. بنابراین به کنترل قند خون کمک می کند. هر 100 گرم گوشت این میوه فقط 15 گرم کربوهیدرات دارد و دارای 9 گرم فیبر است. با این حال توصیه می شود از مصرف مواد غذایی فراورده شده بر پایه نارگیل خودداری کنید. چون این قبیل مواد غذایی صنعتی معمولاً سرشار از قند بوده و فیبر و مواد مغذی کمتری نسبت به میوه طبیعی دارند.

نارگیل سرشار از آنتی اکسیدان برای مقابله با التهاب

نارگیل حاوی میزان زیادی فیبر است بنابراین برای پیشگیری از یبوست فوق العاده است. این میوه همچنین به مهار اشتها و برطرف کردن گرسنگی کمک می کند

نارگیل همچنین سرشار از آنتی اکسیدان ها است و برای مقابله با رادیکال های آزاد و التهاب بدن موثر عمل می کند. علاوه بر این در روغن این میوه ترکیبات فنولیک، ویتامین E و فیتواسترول نیز وجود دارد که در جهت ارتقای سلامت بدن نقش دارند. نارگیل منبع ویتامین C هست. در واقع هر 100 گرم گوشت نارگیل حدود 5 درصد نیاز روزانه ما به این ویتامین را تأمین می کند.

نارگیل منبع خوب منیزیم و دیگر ترکیبات مغذی

افزودن میوه نارگیل به رژیم غذایی باعث تأمین منیزیم بدن می شود. هر 100 گرم از گوشت این میوه حدود 8 درصد نیاز روزانه ما به منیزیم را تأمین می کند. یادتان باشد که منیزیم نقش موثری در بهبود عملکردهای بدن دارد. این ماده برای بهبود عملکرد قلب، کنترل فشارخون و سوخت و ساز چربی ها کمک می کند. شیر نارگیل نیز منبع فولات، زینک و ویتامین B3 است. نارگیل خشک شده نیز منبع ویتامین B5 است. زمانی که این ویتامین جذب بدن می شود روی سیستم عصبی و غدد فوق کلیوی تأثیر می گذارد. ویتامین B5 نقش موثری در کنترل آدرنالین و انسولین دارد.