

## رمزهایی از خستگی

گوشت میوه نارگیل دارای آنزیم های مختلف مانند انورتین، اکسیداز و کاتالاز و اسید آمینه های متعدد مانند هیستیدین...



سلامت نیوز: گوشت میوه نارگیل دارای آنزیم های مختلف مانند انورتین، اکسیداز و کاتالاز و اسید آمینه های متعدد مانند هیستیدین، آرژنین، لیزین، تریپتوفان، لوسین و آلانین است. در هر صدگرم از گوشت تازه نارگیل، ۳۵۰ کالری انرژی، ۵۰ میلی لیتر آب، پنج گرم پروتئین، ۳۵ گرم چربی، ۱۲ میلی گرم کلسیم، ۲۵۰ میلی گرم پتاسیم، ۲۵ میلی گرم سدیم، ۹۵ میلی گرم فسفر و هشت میلی گرم آهن موجود است. وجود ویتامین های ب۱، ب۲، ب۳ و ث، آهن، فسفر، کلسیم و پروتئین در شیر نارگیل، آن را به یک غذای کامل تبدیل کرده است که با شیر برابری می کند.

گوشت سفید نارگیل از نظر طب سنتی ایران، گرم و خشک بوده و شیر آن گرم و مرطوب است. ریشه این درخت در گذشته برای درمان تب استفاده می شده و ادرار آور است.

در گذشته، شیر نارگیل را با برگ سنا مخلوط و پزشکان از آن برای رفع سنگ کلیه استفاده می کردند. خوشبو کننده دهان، برطرف کننده درد مفاصل و ضعف کبد از دیگر خواص دارویی این میوه است. همچنین شیر نارگیل برای معالجه ورم ناشی از تجمع آب اضافی در بدن استفاده می شود. تقویت حافظه، درمان کمر درد و معالجه بیماری های پوستی از خواص روغن نارگیل بوده که از تقطیر گوشت سفید آن به دست می آید. همچنین روغن نارگیل بهترین مرطوب کننده طبیعی برای پوست محسوب می شود و امروز در صنایع آرایشی و بهداشتی از این ماده در ساخت محصولات آرایشی و بهداشتی استفاده می شود. فواید روغن نارگیل برای پوست، تقریباً مشابه با روغن معدنی بوده، با این تفاوت که بر خلاف روغن معدنی، هیچ گونه عارضه جانبی برای پوست نخواهد داشت. در نتیجه روغن نارگیل، بهترین روش برای پیشگیری از خشکی و پوسته - پوسته شدن پوست است.

روغن نارگیل از بهترین مواد مغذی برای تغذیه موهاست. ماساژ مداوم سر با روغن نارگیل، شوره سر را از بین می برد، حتی اگر پوست سر خشک و حساس باشد.

اگر برای حفظ رطوبت پوست خود، به دنبال انواع محصولات آرایشی هستید، بهترین ماده طبیعی موجود در فراورده های آرایشی برای سلامت پوست، روغن نارگیل است. میوه نارگیل نیز تأثیرات فراوانی بر پوست دارد و مصرف آن از طریق خوراکی نیز رطوبت و شادابی پوست را تأمین می کند و صرفاً نیازی به استعمال پوستی روغن آن نیست. در عین حال اسیدیته روغن نارگیل نیز برای تعادل PH پوست مناسب است و مانع از چربی زیاد یا خشکی بیش از حد پوست می شود. در عین حال بررسی ها نشان می دهد استفاده از این روغن باعث لایه برداری طبیعی سلول های مرده پوست شده و مانند یک کرم ضد آفتاب طبیعی نیز عمل می کند. دکتر شمس علی رضازاده/ رئیس پژوهشکده گیاهان دارویی

خواص گیاهان از زمان های گذشته مورد توجه بوده و از این خواص در درمان بیماری های مختلف استفاده شده است. نارگیل یکی از میوه هایی است که همواره مورد توجه بوده و مصارف دارویی و بهداشتی زیادی برای آن شناخته شده است.

امروز نیز در ساخت انواع محصولات آرایشی و بهداشتی و درمان بیماری های مختلف به کار می رود. پزشکان از خواص موجود در برگ، ریشه و میوه درخت نارگیل برای درمان بیماری هایی مانند برونشیت، دل درد، سوختگی، سرماخوردگی، یبوست، سرفه، سنگ کلیه، صفرا، تب، آنفلوآنزا، زخم و درد معده، اسهال خونی و کچلی استفاده کرده اند. امروز میوه نارگیل غذای اصلی مردم بسیاری از کشورهاست و بسیاری از کشورها مانند مالزی، فیلیپین، اندونزی، هند و مکزیک این میوه را به اقصی نقاط جهان صادر کرده و از آن در صنایع مختلف دارویی، بهداشتی، آرایشی و غذایی استفاده کنند.

### خواص نارگیل

میوه گیاه نارگیل شامل گوشت و شیره آن حاوی ۱۵/۳ گرم کربوهیدرات، ۶/۲۳ گرم قند و ۹ گرم فیبر است. این میوه حاوی مقادیر زیادی پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و اسید آمینه های ضروری برای بدن است.

تیامین، ریبو فلاوین، تیاسین، نیتوتینیک اسید (ویتامین ب ۵)، ویتامین ث، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم و روی از مواد مغذی تشکیل دهنده این میوه است.

## نارگیل و مو

روغن نارگیل، یکی از بهترین مواد طبیعی برای حفظ سلامتی و شادابی مو است. این روغن یکی از بهترین مواد برطرف کننده شوره سر است. در گذشته از روغن نارگیل برای از بین بردن شپش سر استفاده می کردند. از خواص دیگر روغن نارگیل، درمان موهای آسیب دیده و خشک است. پروتئین موجود در این روغن برای سلامت مو مورد نیاز است و به رشد سریع تر موها کمک می کند. از روغن نارگیل در ساخت انواع شامپوها و نرم کننده ها در صنایع آرایشی-بهداشتی استفاده می شود.

## استرس

مصرف روزانه شیره نارگیل، انرژی را زودتر از آنچه می بینید و در درمان خستگی های مفرط و استرس مؤثر است. تحقیقات نشان می دهد ماساژ کف سر با روغن نارگیل باعث رفع استرس و خستگی روزانه می شود.

## پوست

درمان آگزما، خارش های پوستی، حساسیت و آماس پوستی از جمله خواص روغن نارگیل است. این روغن بهترین مرطوب کننده طبیعی محسوب می شود و در ساخت انواع کرم های آرایشی مانند ضدآفتاب، کرم های ضدچروک و ضدپیری مورد استفاده قرار می گیرد. تحقیقات نشان می دهد در روغن نارگیل، ترکیباتی وجود دارد که پوست را از ابتلا به پیری زودرس، شل شدن و افتادگی محافظت می کند. این روغن مناسب ترین مرطوب کننده برای انواع پوست، بویژه پوست های خشک به شمار می آید و در مقایسه با کرم های شیمیایی ضرر کمتری دارد.

## قلب

محققان تصور می کردند به علت وجود اسیدهای چرب اشباع شده در نارگیل مصرف آن احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد اما امروز ثابت شده است اسیدهای چرب اشباع شده در روغن نارگیل نه تنها حملات قلبی را افزایش نمی دهد بلکه در کاهش میزان کلسترول بد (LDL) و کنترل میزان چربی خون مؤثر بوده و در پیشگیری از ابتلا به تصلب شرایین و سکت های قلبی مفید شناخته شده است.

## کنترل وزن

مصرف روزانه نارگیل از اضافه وزن جلوگیری می کند. این ماده غذایی مقوی، به راحتی قابل هضم است و باعث سوختن سریع تر کالری های مصرفی می شود. مطابق با تحقیقات، افرادی که در مناطق گرمسیری زندگی می کنند و مصرف نارگیل در رژیم غذایی روزانه آنها قرار دارد، از تناسب اندام برخوردار هستند.

## سیستم ایمنی

روغن نارگیل حاوی اسید های ضروری برای سلامتی بدن افراد است. لوریک اسید، کاپریک اسید و کاپریلیک اسید از اسید های ضروری و مورد نیاز بدن است که در روغن نارگیل وجود دارد. لوریک اسید در بدن انسان به مونولورین تبدیل می شود. مونولورین، ترکیب شیمیایی است که وظیفه آن مقابله با انواع میکروب ها بوده و قدرت دفاعی بدن را افزایش می دهد. نوزادان، اسید لوریک مورد نیاز را از شیر مادر به دست می آورند. مقدار مورد نیاز اسید لوریک برای سلامتی بدن در نوزادان ۰/۳ تا یک گرم به ازای هر کیلوگرم وزن نوزاد بوده و در سایر افراد این میزان به ۱۰ گرم افزایش می یابد. استفاده از روغن نارگیل باعث تشکیل لایه ای شیمیایی می شود که این لایه مانع از عبور گرد و غبار، باکتری، ویروس و قارچ به داخل بدن می شود. همچنین از شیره نارگیل در درمان انواع بیماری های عفونی و ویروسی مانند تب خال، ذات الریه، بیماری های دستگاه تنفسی، عفونت های قارچی، هپاتیت و آنفلوآنزا استفاده می شود.

## کبد و دیابت

تری گلیسیریدهای زنجیره ای و اسیدهای چرب موجود در روغن نارگیل، از ابتلا به بیماری های کبدی و کیسه صفرا جلوگیری کرده و در دفع سنگ کلیه مؤثر است. همچنین مصرف روغن نارگیل در کنترل میزان قند خون مؤثر بوده و باعث ترشح انسولین می شود.

## استخوان

روغن نارگیل حاوی مقادیر فراوانی از مواد معدنی و ویتامین های ضروری برای سلامت بدن بوده و از طرف دیگر دارای ترکیباتی است که در افزایش جذب این مواد در بدن نقش مهمی ایفا می کند. از این رو، مصرف روزانه این میوه به زنان میانسال برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان توصیه می شود. پیشگیری از پوسیدگی دندان ها، حفظ و استحکام استخوان ها و دندان ها از خواص دیگر این میوه مغذی است. نارگیل از گیاهان قابل کاشت در نواحی گرمسیری است که قدمت آن به بیش از سه هزار سال قبل می رسد. این گیاه برای نخستین بار در نواحی جنوب آسیا کشف شد و امروز در اکثر نواحی استوایی و گرمسیری جهان کشت می شود. طول این درخت به ۳۰ متر می رسد و برگ های آن پهن و ضخیم است.

روغن نارگیل در کشورهای پیشرفته، مصارف خوراکی داشته و پس از بوزدایی در کارخانجات صنایع غذایی از آن استفاده می شود.