

از نارگیل تا تمرکز

تحقیقات انجام شده توسط متخصصان آمریکایی نشان می‌دهد مصرف نارگیل در تقویت قدرت حافظه موثر است.



سلامت نیوز: تحقیقات انجام شده توسط متخصصان آمریکایی نشان می‌دهد مصرف نارگیل در تقویت قدرت حافظه موثر است.

تحقیقات انجام شده توسط متخصصان آمریکایی نشان می‌دهد مصرف نارگیل در تقویت قدرت حافظه موثر است.

به گزارش ای‌بی‌سی هلت، نارگیل حاوی ویتامین‌های B و C، کلسیم، آهن، فسفر، چربی، کربوهیدرات و پروتئین است و مصرف آن تاثیر بسزایی در افزایش قدرت تمرکز دارد.

همچنین از مهم‌ترین خواص دیگر نارگیل این است که از بروز گواتر غیرسمی پیشگیری می‌کند، در درمان یبوست موثر است و مصرف مداوم آن مانع از بروز چروک‌های عمیق پوستی می‌شود.

البته شیر نارگیل دربرگیرنده همه خواص میوه نارگیل نیست اما به گفته متخصصان دو خاصیت مهم دارد. اول اینکه به دلیل دارا بودن دو ماده معدنی سدیم و پتاسیم به توازن مایعات بدن کمک می‌کند و در رفع مشکلات کلیه و مثانه موثر است. دوم اینکه حس گرسنگی کاذب را از بین می‌برد و احساس سیری طولانی مدت ایجاد می‌کند و مانع از ریزه‌خواری در طول روز می‌شود.

منبع: همشهری تندرستی