

آب نارگیل، شربت شفا بخش

یکی از نوشیدنی‌های مغذی، نشاط آور و انرژی‌زای طبیعی با ارزش غذایی بالا، آب نارگیل (مایع داخل میوه نارگیل) است.



سلامت نیوز : یکی از نوشیدنی‌های مغذی، نشاط آور و انرژی‌زای طبیعی با ارزش غذایی بالا، آب نارگیل (مایع داخل میوه نارگیل) است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ این نوشیدنی برای رفع عطش در روزهای گرم تابستان بسیار مفید است. در فصل تابستان بدن انسان به دلیل تعریق زیاد، مقدار قابل توجهی آب از دست می‌دهد و آب نارگیل به دلیل دارا بودن 171#پتاسیم الکترولیت؛ و تامین ترکیب الکترولیتی در مایعات بدن، نوشیدنی سودمندی برای رفع تشنگی است.

آب نارگیل همچنین به دلیل آن که فاقد چربی است به کاهش وزن کمک می‌کند، احساس گرسنگی را کاهش می‌دهد و فرد پس از نوشیدن آن، احساس سیری می‌کند. این نوشیدنی همچنین تاثیر مفید در کنترل میزان قند خون دارد و از این جهت انتخاب مناسبی برای افراد دیابتی است.

علاوه بر این‌ها آب نارگیل به دلیل داشتن املاح و مواد معدنی مهم شامل پتاسیم و منیزیم، خطر تشکیل سنگ کلیه را کاهش می‌دهد. همچنین پزشکان به افرادی که کلیه‌های سنگ‌ساز دارند توصیه می‌کنند تا برای کوچک کردن سنگ‌های کلیه و دفع راحت آنها از این نوشیدنی استفاده کنند.

آب نارگیل سرشار از ریزمغذی‌های ضروری برای بدن همچون ویتامین ب کمپلکس، آمینواسیدها، آنزیم‌ها و ویتامین C است.

آب نارگیل در عین حال به سلامت پوست کمک می‌کند و تاثیر ضدپیری دارد. همچنین افرادی که پوست چرب دارند می‌توانند از این مایع مفید و مغذی به عنوان مرطوب کننده استفاده کنند.