

## خواص نارگیل

آب نارگیل در داخل میوه سبز نارگیل وجود دارد و موهبت طبیعت برای بشر است. این مایع پرخاصیت سرشار از ویتامین‌ها، املاح معدنی، آمینواسیدها...



سلامت نیوز : آب نارگیل در داخل میوه سبز نارگیل وجود دارد و موهبت طبیعت برای بشر است. این مایع پرخاصیت سرشار از ویتامین‌ها، املاح معدنی، آمینواسیدها، کربوهیدرات‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، آنزیم‌ها و سایر ریزمغذی‌های مفید است. در واقع آب نارگیل حاوی تمام ریزمغذی‌هایی است که برای سلامت انسان ضروری هستند. آب نارگیل (مایع داخل میوه نارگیل) یکی از نوشیدنی‌های مغذی، نشاط آور و انرژی‌زای طبیعی با ارزش غذایی بالا است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ 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;الکترولیت پتاسیم» و تأمین ترکیب الکترولیتی در مایعات بدن، نوشیدنی سودمندی برای رفع تشنگی است. آب نارگیل همچنین 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. آب نارگیل سرشار از ریزمغذی‌های ضروری برای بدن همچون ویتامین B کمپلکس، آمینواسیدها، آنزیم‌ها و ویتامین C است. شیر نارگیل نشانه‌های بسیاری از بیماری‌ها از جمله گلودرد و زخم معده را تسکین می‌دهد.

### مبتلایان به سنگ کلیه

نتایج به دست آمده از یک تحقیق نشان می‌دهد استفاده از شیرنارگیل برای دفع سنگ کلیه مفید است. در شیر نارگیل که با رسیدن میوه کاهش می‌یابد، آنزیم‌ها و اسید آمینه‌های مختلفی وجود دارد. گوشت سفید میوه نارگیل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و شیر آن کمی گرم و مرطوب است. آب نارگیل به دلیل داشتن املاح و مواد معدنی مهم شامل پتاسیم و منیزیم، خطر تشکیل سنگ کلیه را کاهش می‌دهد. به همین دلیل پزشکان به افرادی که کلیه‌های سنگ‌ساز دارند توصیه می‌کنند تا برای کوچک کردن سنگ‌های کلیه و دفع راحت آن‌ها از این نوشیدنی استفاده کنند.

### تقویت سیستم ایمنی

نیمی از اسیدهای چرب با طول زنجیره متوسط در شیر نارگیل از اسید لوریک تشکیل شده که ضد ویروس، ضد باکتری، ضد میکروب و ضد قارچ هستند. شیر نارگیل موجب تقویت سیستم ایمنی بدن نیز می‌شود.

### کاهش فشار خون بالا

مصرف منظم آب نارگیل به دلیل داشتن خاصیت آنتی‌اکسیدانی و داشتن مقدار غنی از ویتامین‌های گروه B و پتاسیم، می‌تواند میزان فشارخون را بیش از 70 درصد کاهش دهد. آب نارگیل به دلیل تازگی که دارد یکی از نوشیدنی‌های پر طرفدار به حساب می‌آید. آب این میوه شامل الکترولیت‌های طبیعی است که جایگزین مایعات از دست رفته بدن می‌شوند. به گزارش هلت نیوز، آب نارگیل شامل 94 درصد آب و دارای کالری پایین و سرشار از ویتامین‌های گروه B، پتاسیم، انواع آنزیم‌ها، آمینو اسید و دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی در بدن است. براساس گزارش سایت پاتوق 98، مطالعات انجام شده در مورد این میوه نشان می‌دهد افرادی که دارای فشار خون بالا هستند درصورت مصرف منظم آب نارگیل، فشارخونشان تا 71 درصد پایین می‌آید. میزان پتاسیم موجود در آب نارگیل در مقایسه با نوشیدنی‌های انرژی‌زا بیشتر از میزان سدیم آن است. پتاسیم یک ماده معدنی اساسی جهت کاهش و تنظیم فشار خون و کارکرد درست قلب به شمار می‌رود. به گفته محققان نوشیدن آب خالص نارگیل فاقد شکر، خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

به گزارش سایت انگلیسی وانیندیا، آب نارگیل به ویژه برای پوست‌های چرب مفید است. از آنجا که حاوی سیتوکینین‌ها است، روند پیری پوست را تنظیم می‌کند و کاربرد منظم آن به همراه آب لیمو بر روی پوست میدان انعطاف پذیری پوست را افزایش داده و از سفت شدن آن جلوگیری می‌کند. نوشیدن روزانه آب نارگیل گردش خون را تقویت می‌کند که حاصل آن افزایش شفافیت پوست و از بین بردن نشانه‌های خستگی و استرس است. بر اساس این گزارش، آب نارگیل همچنین به ترمیم زخم‌ها کمک می‌کند. زخم‌ها را با آب نارگیل شست و شو دهید و بگذارید تا روی پوست شما به تدریج خشک شود. این کار را سه تا چهار بار در روز انجام دهید و سپس با آب سرد محل زخم را بشویید. علاوه بر این‌ها، اگر آب نارگیل را با آب داخل وان برای حمام کردن ترکیب کنید، مانع از بروز عفونت‌های قارچی به ویژه در فصل زمستان می‌شود. همچنین با ترکیب آب نارگیل با صابون یا لوسیون بدن می‌توانید پوست را دائماً مرطوب نگه داشته و در تمام روز از تشعشعات در امان نگه دارید. نتایج درمان پوست با آب نارگیل برخلاف سایر روش‌ها به سرعت بروز می‌کند.