

## خواص نارگیل



آب نارگیل در داخل میوه سبز نارگیل وجود دارد. این مایع پرخاصیت سرشار از ویتامین ها، املاح معدنی، آمینواسیدها، کربوهیدراتها، آنتی‌اکسیدان ها، 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 انرژی زای طبیعی با ارزش غذایی بالاست.

سلامت نیوز : آب نارگیل در داخل میوه سبز نارگیل وجود دارد. این مایع پرخاصیت سرشار از ویتامین ها، املاح معدنی، آمینواسیدها، کربوهیدراتها، آنتی‌اکسیدان ها، 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 انرژی زای طبیعی با ارزش غذایی بالاست.

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 تأثیر 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 ب 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 سفیدمیوه 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 سنگ ساز 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. شیرنارگیل 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 ۷۰ درصد کاهش دهد. آب نارگیل به دلیل تازگی که دارد یکی از نوشیدنی‌های پرفرمدار به حساب می‌آید. آب این میوه شامل الکترولیت‌های طبیعی است که جایگزین مایعات از دست رفته بدن می‌شوند.

### مفید برای پوست

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.