

میوه‌ای علیه خستگی مفرط / 7 ویژگی شیر نارگیل

نارگیل، یکی از میوه‌هایی است که کمتر مصرف می‌شود اما این میوه دارای مواد معدنی فوق العاده‌ای است که برتر از هر قرص و ویتامینی در بدن عمل می‌کند.



نارگیل، یکی از میوه‌هایی است که کمتر مصرف می‌شود اما این میوه دارای مواد معدنی فوق العاده‌ای است که برتر از هر قرص و ویتامینی در بدن عمل می‌کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، نارگیل، یکی از خوراکی‌های محبوب در کشورهایمانند تایلند، سریلانکا، هند، جزایر افریقا یا کارائیب به شمار می‌رود. در این مناطق از شیر نارگیل برای طبخ غذا یا آماده کردن نوشیدنی مختلف استفاده می‌شود.

شیر نارگیل ارزش غذایی بالایی داشته و سرشار از ویتامین، املاح معدنی، آمینو اسید، کربوهیدرات، آنتی‌اکسیدان، آنزیم و سایر ریز مغذی‌های مفید برای بدن است. این نوشیدنی به دلیل دارا بودن آهن، فسفر و الکترولیت پتاسیم می‌تواند در کاهش خستگی بدن بسیار موثر باشد. شیر نارگیل را منبع غنی از منگنز، مس، سلنیوم و روی دانسته‌اند.

محققان در مطالعات اخیر خود دریافتند که شیر نارگیل به مراتب می‌تواند برتر از قرص‌ها یا ویتامین‌ها باشد. در ادامه این تحقیق آمده است: "افرادی که در کار خود با استرس‌های طولانی مدت روبرو هستند، بیش از پیش به نسبت سایرین با احساس خستگی مفرط دست و پنجه نرم می‌کنند."

گاهی اوقات اشخاص بسیاری با وجود استراحت طولانی مدت باز هم با احساس خستگی مفرط دست به گریبان هستند، محققان معتقدند تغییر شیوه غذایی، سبک زندگی و استفاده از شیر نارگیل می‌تواند در کاهش علائم خستگی مفید باشد. "از سایر فواید آب نارگیل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

*کاهش وزن

*کنترل میزان قند خون

*سودمندی در رفع یا کاهش تشنگی

*درمان بیماری‌های گوارشی یا ناراحتی‌های معده

*تقویت سیستم ایمنی بدن

*کاهش فشار خون (به دلیل دارا بودن ویتامین‌های گروه B و پتاسیم)

*شفافیت پوست