



زنان باردار آب نارگیل بخورند

طبق مطالعه اخیر محققان، آب نارگیل به عنوان یکی از بهترین منابع مواد مغذی برای زنان باردار عمل می کند.

طبق مطالعه اخیر محققان، آب نارگیل به عنوان یکی از بهترین منابع مواد مغذی برای زنان باردار عمل می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، همواره در طول دوران بارداری بر بسیاری از عادات سالم زندگی نظیر رژیم غذایی، ورزش کردن و سبک زندگی سالم تاکید می شود. به گفته محققان، نوشیدن مقادیر زیاد آب نارگیل می تواند یکی از آن دسته از عادات سالم غذایی باشد که فرد باید در کنار عادات سالم دیگر انجام دهد.

طبق مطالعه اخیر محققان، مصرف آب نارگیل در طول دوران بارداری به حفظ میزان مایعات و الکترولیت های مورد نیاز روزانه بدن کمک می کند.

طبق این تحقیق، آب نارگیل سرشار از الکترولیت ها، کلریدها، منیزیم، کلسیم، ریوفلاوین و ویتامین C به همراه مقادیر متوسط قند، سدیم و پروتئین است. از اینرو مصرف این ماده مغذی، یکی از بهترین منابع غذایی برای زنان باردار است.

طبق اذعان پژوهشگران، مصرف آب نارگیل در اولین سه ماهه دوره بارداری به مقابله با حالت تهوع به هنگام صبح و بیوست کمک می کند، مانع از خشکی بدن شده، سیستم ایمنی فرد را بهبود بخشیده و موجب تسکین خستگی می شود.

به گفته این محققان، «بدن زن باردار برای تامین نیازهای جنین نیاز به مایعات بیشتری دارد. آب نارگیل به افزایش حجم خون بدن و پیشگیری از عفونت های مجاری ادراری و کاهش فشار خون کمک می کند.»