

ประโยชน์ของน้ำมะพร้าว

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ย. 2552

ประโยชน์ของน้ำมะพร้าว น้ำมะพร้าว ช่วยให้ผิวพรรณสดใส

ชะลอ อัลไซเมอร์ ได้ด้วย

น้ำมะพร้าว ถือเป็นเครื่องดื่มเกลือแร่จากธรรมชาติ เพราะต้นมะพร้าวมีลำต้นสูง ต้องผ่านการกลั่นกรองตามชั้นต่างๆ ของลำต้นกว่าจะถึงลูกมะพร้าวที่อยู่ข้างบน น้ำมะพร้าวที่ได้มาจึงบริสุทธิ์มาก และอุดมไปด้วยแร่ธาตุหลายชนิด เช่น โพแทสเซียม เหล็ก โซเดียม แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ทองแดง กรดอะมิโน กรดอินทรีย์ และวิตามินบี แถมยังมีน้ำตาลกลูโคสที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้ภายใน 5 นาที และยังเป็นประโยชน์ในการขับสารพิษและชำระล้างร่างกายด้วยคะ

- น้ำมะพร้าวช่วยชะลออาการอัลไซเมอร์

การดื่มน้ำมะพร้าวทุกวันจะช่วยชะลออาการอัลไซเมอร์ได้ จากผลงานวิจัยของ ดร.นิชาอุตะห์ ระเด่นอาหมัด อาจารย์ประจำภาควิชากายวิภาคศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า ในน้ำมะพร้าวมีฮอร์โมนคล้ายฮอร์โมนเพศหญิงหรือเอสโตรเจนสูง ซึ่งมีผลช่วยชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์หรือความจำเสื่อมในสตรีวัยทอง นอกจากนี้ การดื่มน้ำมะพร้าวเป็นประจำทุกวันยังสามารถช่วยสมานแผล ทำให้แผลหายเร็วขึ้นกว่าปกติ และไม่ทิ้งรอยแผลเป็นอีกด้วยคะ

- น้ำมะพร้าวช่วยให้ผิวพรรณสดใส

น้ำมะพร้าวสามารถช่วยเสริมสร้างความสวยใสของผิวพรรณ ทำให้เปล่งปลั่งและขาวนวลขึ้นจากภายในสู่ภายนอก เพราะในน้ำมะพร้าวมีเอสโตรเจนอยู่ ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ทำให้ผิวกระชับ ยืดหยุ่น และชะลอการเกิดริ้วรอยก่อนวัยได้ และในน้ำมะพร้าวยังสามารถกระตุ้นการเจริญเติบโตและแบ่งเซลล์ได้ดี แถมยังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ขับของเสียหรือสารพิษออกจากร่างกาย (คล้ายๆ กับการทำดีท็อกซ์) จึงช่วยทำให้ผิวพรรณผ่องใส อีกทั้งความเป็นด่างของน้ำมะพร้าวยังช่วยปรับสมดุลของร่างกายในช่วงที่มีความเป็นกรดสูง ทำให้กลไกการทำงานของระบบภายในเป็นปกติ ส่งผลให้มีสุขภาพดีจากภายในสู่ภายนอกคะ..

- น้ำมะพร้าว สपोर्टดริงค์ จากธรรมชาติ

เนื่องจากน้ำมะพร้าวมีปริมาณเกลือแร่ที่จำเป็นสูง รวมทั้งมีคุณสมบัติช่วยบรรเทาความอ่อนเพลียเนื่องจากอาการท้องเสียหรือท้องร่วงได้ จึงจัดเป็นสปอร์ตดริงค์ (

Sport Drink) สามารถดื่มหลังการสูญเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย นอกจากนี้
ในประเทศไต้หวันและประเทศจีน
ยังนิยมดื่มน้ำมะพร้าวเพื่อลดอาการเมาหลังการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อีกด้วยค่ะ

***น้ำมะพร้าวเป็นอาหารบริสุทธิ์ และเต็มไปด้วยกลูโคสที่ร่างกายดูดซึมเข้าไปใช้ได้ง่าย
นอกจากนั้นมะพร้าวยังเป็นผลไม้ที่มีความเป็นด่างสูง สามารถรักษาโรคที่เกิดจากร่างกายมีความเป็นกรดมากเกินไป
ห่มอพื้นบ้านไทยถือกันว่า มะพร้าวเป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น ไซ้รักษาโรคกระดูกได้ ชาวคนจีนเชื่อว่า
น้ำมะพร้าวมีฤทธิ์เป็นกลาง ไม่เป็นทั้งหยินและหยาง มีสรรพคุณในการขับพยาธิ
สำหรับคนไข้ที่อาเจียนและท้องร่วงในเวลาเดียวกัน
สามารถดื่มน้ำมะพร้าวเพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมกลูโคสไปใช้ในเวลาอันรวดเร็วได้..

***น้ำมะพร้าวดื่มได้ทุกวัน ทุกเพศทุกวัย เพราะเป็นเครื่องดื่มจากธรรมชาติ ทำให้ร่างกายสดชื่น
ไม่เป็นอันตรายเหมือนน้ำอัดลม น้ำหวาน หรือน้ำที่ผ่านการปรุงแต่ง
เพราะไม่ทำให้เกิดพิษหรือท็อกซินขึ้นในร่างกาย แต่สำหรับคนที่เป็นโรคไตและโรคเบาหวานไม่ควรดื่ม
เพราะน้ำมะพร้าวมีความหวาน ไม่เหมาะกับโรคดังกล่าวค่ะ

***น้ำมะพร้าวเปิดลูกแล้วควรดื่มเลย ไม่ควรทิ้งไว้นาน ถ้าเราตัดหรือหั่นผลไม้ อย่าทิ้งไว้เกินครึ่งชั่วโมง
แม่จะเก็บในตู้เย็นก็ตามคะ ควรกินให้หมดในครั้งเดียว ผลไม้แต่ละอย่างจะมีพลังชีวิต
ถ้ากินผลไม้สุกจากต้นจะได้รับพลังชีวิตสูง หากเก็บทิ้งค้างไว้ พลังชีวิตหรือคุณค่าของผลไม้จะลดต่ำลงเรื่อยๆ
ตามระยะเวลาที่เก็บคะ..

..อย่าลืมดื่มน้ำมะพร้าวเป็นประจำนะคะ เพื่อสุขภาพที่ดีของเราเองคะ..

เก็บมาฝากจาก Fw Mail ค่ะ