สวย หน้าใส ด้วยมะพร้าว

นำเสนอเมื่อ : 12 มี.ค. 2552

ผิวสวย หน้าใส ด้วยมะพร้าว

ถ้าพูดถึงมะพร้าว สาวๆ จอมไดเอ็ทคงจะต้องร้องยี้ เพราะดันนึกไปถึงความมันๆ ของเจ้ากะทิกันแน่ๆ ใช่มั้ยคะ อิ๊ะๆ แต่ขอบอกว่าอย่าเพิ่งเหมารวมไปซะหมด เพราะในมะพร้าวยังมีสิ่งดีๆ ที่มีประโยชน์สุดๆ ซ่อนอยู่ นั่นก็คือ 'น้ำมะพร้าว' ยังไงล่ะ เลยขอนำประโยชน์ของน้ำมะพร้าวมาฝากกันสักหน่อย เผื่อครั้งหน้าจะสั่งน้ำผลไม้มาดื่มชิลๆ จะได้ไม่มองขามเจ้าวิเศษนี้ไปไงละ

+ อุดมไปด้วยแร่ธาตุหลายชนิด

น้ำมะพร้าวถือเป็นเครื่องดื่มเกลือแร่จากธรรมชาติ (Natural Mineral Drink) เพราะอุดมไปด้วยแร่ธาตุหลายชนิด เช่น โพแทสเซียม เหล็ก โซเดียม แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ทองแดง กรดอะมิโน กรดอินทรีย์ และวิตามินบี แถมยังมีน้ำตาลกลูโคสที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้เป็นพลังงานได้ทันทีอีกด้วย

+ ชะลออาการอัลไซเมอร์

คงคิดไม่ถึงละสิว่าการดื่มน้ำมะพร้าวทุกวันจะช่วยชะลออาการอัลไซเมอร์ได้ จากผลงานวิจัยของ ดร.นิชาอูดะห์ ระเด่นอาหมัด อาจารย์ประจำภาควิชากายวิภาคศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่าในน้ำมะพร้าวมีฮอร์โมนคุลายฮอร์โมนเพศหญิงหรือเอสโตรเจนสูง ซึ่งมีผลช่วยชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์หรือความจำเสื่อมในสตรีวัยทอง นอกจากนี้ การดื่ม น้ำมะพร้าวเป็นประจำทุกวันยังสามารถช่วยสมานแผล ทำให้แผลหายเร็วขึ้นกว่าปกติ และไม่ทิ้งรอยแผลเป็นให้กวนใจอีกด้วยคะ

+ ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

การปรนนิบัติผิวสวยด้วยการดื่มน้ำมะพร้าวถือเป็นจุดเด่นที่ไม่ควรมองข้าม เพราะน้ำมะพร้าวสามารถช่วยเสริมสร้างความสวยใสของผิวพรรณ ทำให้เปล่งปลั่งและขาวนวลขึ้นจากภายในสู่ภายนอก เพราะในน้ำมะพร้าวมีเอสโตรเจนอยู่ ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ทำให้ผิวกระชับ ยืดหยุ่น และชะลอการเกิดริ้วรอยก่อนวัยได้คะ ไม่เพียงเท่านี้นะคะ ในน้ำมะพร้าวยังสามารถกระตุ้นการเจริญเติบโตและแบ่งเซลล์ได้ดี แถมยังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ขับของเสียหรือสารพิษออกจากร่างกาย (คล้ายๆ กับการดีท็อกซ์นั่นแหละ) จึงช่วยให้ผิวพรรณผ่องใส อีกทั้งความเป็นด่างของน้ำมะพร้าวยังช่วยปรับสมดุลของร่างกายในช่วงที่มีความเป็นกรดสูง ทำให้กลไกการทำงานของระบบภายในเป็นปกติ ส่งผลให้มีสุขภาพดีจากภายในสู่ภายนอก

+ สปอร์ตดริ๊งค์จากธรรมชาติ

เนื่องจากน้ำมะพร้าวมีปริมาณเกลือแร่ที่จำเป็นสูง รวมทั้งมีคุณสมบัติช่วยบรรเทาความอ่อนเพลียเนื่องจากอาการท้องเสียหรือท้องร่วงได้ จึงจัดเป็นสปอร์ตดริ๊งค์ (Sport Drink) สามารถดื่มหลังการสูญเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย นอกจากนี้ ในประเทศไต้หวันและประเทศจีน ยังนิยมดื่มน้ำมะพร้าวเพื่อลดอาการเมาหลังการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อีกด้วย