

## ประโยชน์ของน้ำมะพร้าว

นำเสนอเมื่อ : 12 เม.ย. 2552

ประโยชน์ของน้ำมะพร้าว น้ำมะพร้าวอ่อน : น้ำเกลือแร่จากธรรมชาติเพื่อนักกีฬาและรักษาโรค

ที่มา หนังสือปลูกผักไทย

ที่มาเว็บ : <http://www.teenpath.net>

น้ำมะพร้าวอ่อนเป็นที่รู้จักกันดีในนามของ น้ำเกลือแร่จากธรรมชาติ (mineral water) และถูกใช้เป็นที่ดื่มเพื่อความสดชื่นนั้น เป็นมะพร้าวที่มีอายุประมาณหนึ่งเดือน มีน้ำบรรจุอยู่ในผลประมาณ ๙๐% ซึ่งมีปริมาณของน้ำต่อผลอยู่ในช่วง ๔๐๐ - ๔๖๕ ซีซี ซึ่งเมื่อดื่มน้ำมะพร้าวอ่อนหนึ่งผลจะทำให้ร่างกายได้รับปริมาณของวิตามินบีและวิตามินซีที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกายต่อวันได้โดยไม่ต้องเพิ่มจากแหล่งอื่นซึ่งปริมาณของวิตามินเหล่านี้ได้แก่ niacin, pantothenic acid, biotin, riboflavin, folic acid ,thiamin pyridoxine และยังมีเกลือแร่ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญเช่น sodium, potassium, calcium, magnesium, iron, copper, phosphorus, อันให้ประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างดี

ปัจจุบันทาง FAO ได้ส่งเสริมให้มีการพัฒนาน้ำมะพร้าวอ่อนเป็น Sport Drink อันเนื่องจากมีปริมาณเกลือแร่ที่สำคัญสูงและยังได้รับการยืนยันในทางการแพทย์ในส่วนที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจอีก

น้ำมะพร้าวอ่อนได้ถูกนำมาใช้เป็นยารักษาโรคหลายชนิดเช่นอหิวาตกโรค คนไข้ที่มีภาวะความเป็นกรดในเลือดสูง โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ และช่วยขับปัสสาวะในคนไข้โรคหัวใจ โรคตับและโรคไต และที่สำคัญยังช่วยรักษาในคนไข้ที่เป็น โรคทองมาน (As cites)

และในทางอายุรเวชน้ำมะพร้าวถือเป็นน้ำบริสุทธิ์ที่ช่วยในการรักษาและมีคุณสมบัติเป็นธาตุเย็น ช่วยล้างพิษ ขับของเสียออกจากร่างกาย และรักษาโรคกระเพาะ โดยถือน้ำมะพร้าว (Coconut water) เป็นน้ำผลไม้ที่ดีที่สุดชนิดหนึ่ง มีแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการครบถ้วน มีไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้ภายใน ๕ นาที และยังเป็นประโยชน์ในการขับสารพิษและชำระล้างร่างกายด้วย เนื่องจากมะพร้าวมีลำต้นสูง ต้องผ่านการกลั่นกรองตามชั้นต่างๆ ของลำต้นมะพร้าวว่าจะถึงลูกมะพร้าวที่อยู่ข้างบน น้ำมะพร้าวที่ได้มาจึงมีความบริสุทธิ์สูง น้ำมะพร้าวเป็นอาหารที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง เพราะบริสุทธิ์และเต็มไปด้วยเกลือแร่ที่ร่างกายดูดซึมเข้าไปได้ง่าย