فواید مصرف آب نارگیل برای سلامتی

20 آبان 1402

آب نارگیل، عصاره شیرین و با طراوت در نارگیل‌های جوان و نه‌چندان رسیده است که از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری سرشار است و به حمایت از عملکرد ماهیچه‌ها و اعصاب و تعادل مایعات بدن کمک می‌کند.

به گزارش«وری‌ول هلث»، آب نارگیل به‌دلیل محتوای بالای الکترولیت، پس از یک دوره اسهال یا استفراغ عالی است. این نوشیدنی همچنین برای آبرسانی و تغذیه عضلات بعد از ورزش گزینه بسیار مفیدی به شمار می‌رود.

آب نارگیل در مقابل شیر نارگیل

آب نارگیل عصاره شفافی است که در نارگیل‌های جوان و سبز یافت می‌شود اما شیر نارگیل از میوه‌های رسیده قهوه‌ای رنگ به دست می‌آید و گوشته داخلی میوه و آب آن برای درست کردن یک نوشیدنی خامه‌ای مخلوط می‌شوند.

مهم‌ترین مزایای آب نارگیل

یکی از مهم‌ترین مزایای آب نارگیل خاصیت الکترولیتی این مایع است. آب نارگیل بسیاری از الکترولیت‌های طبیعی مانند سدیم، منیزیم، کلسیم و پتاسیم را شامل می‌شود. الکترولیت‌ها مواد معدنی ضروری‌اند که برای متعادل کردن مقدار آب در بدن، انتقال مواد زائد به داخل و خارج سلول‌ها، حمایت از عملکرد عضلانی و عصبی و تثبیت فشار به کار می‌روند.

گاهی اوقات، ورزش کردن یا از دست دادن مقدار زیادی مایعات، نداشتن تعادل الکترولیت را موجب می‌شود، به همین دلیل نوشیدنی‌های ورزشی حاوی الکترولیت بسیار محبوب‌اند. فقدان تعادل الکترولیت‌ها زمانی رخ می‌دهد که مقدار آب در بدن شما – مثلا پس از استفراغ یا اسهال – به‌شدت تغییر کند.

آب نارگیل نسبت به اکثر نوشیدنی‌های ورزشی قند کمتری دارد. این نوشیدنی حاوی کربوهیدرات، همچنین به بهبود عملکرد عضلات کمک می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که آب نارگیل به‌دلیل تعداد الکترولیت‌های بالای آن، نسبت به آب معمولی برای آبرسانی بعد از ورزش مفیدتر است. البته آب نارگیل نسبت به سایر نوشیدنی‌های ورزشی سدیم کمتری دارد.

۵ مزیت چشمگیر دیگر از آب نارگیل

۱. فشار خون را کاهش می‌دهد: یک فنجان آب نارگیل، ۴۰۰ میلی گرم پتاسیم دارد. شواهد حاکی از آن است که رژیم غذایی غنی از پتاسیم باعث کاهش فشار خون می‌شود و سلامت قلب را بهبود می‌بخشد.

۲. محافظت در برابر رادیکال‌های آزاد: آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آب نارگیل به مبارزه با آسیب سلولی در بدن کمک می‌کند.

۳. از سنگ کلیه جلوگیری می‌کند: آب نارگیل با تراز کردن سیستم مواد معدنی اضافی تشکیل‌دهنده کریستال، از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری می‌کند.

۴. تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها: ترکیب فسفات و کلسیم موجود در آب نارگیل با هم به ساخت استخوان‌ها و دندان‌های قوی کمک می‌کند.

۵. قند خون را تثبیت می‌کند: منیزیم موجود در آب نارگیل به کنترل قند خون کمک می‌کند.

مصرف آب نارگیل چه زمانی مفید است؟

از آنجایی که آب نارگیل بسیار مرطوب‌کننده و معدنی است، می‌توانید در مواقع زیر آن را میل کنید:

– بعد از ورزش

– در روزهای گرم

– پس از استفاده از سونا یا اتاق بخار

– موقع آماده‌سازی روده برای کولونوسکوپی

– مواقعی که اسهال مزمن دارید

– برای جایگزین کردن مایعات در صورت کم‌آبی بدن

آیا نوشیدن هر روز آب نارگیل برای سلامتی مشکلی ایجاد نمی‌کند؟

بنابر اعلام ایندیپندنت، اینکه نوشیدن آب نارگیل برای نوشیدن روزانه مفید است یا خیر به سلامت و سبک زندگی شما بستگی دارد.

سطح فعالیت، آب و هوا و سایر مایعات مصرفی خود را در نظر بگیرید. کمبود منیزیم و پتاسیم در ایالات متحده بسیار زیاد است و آب نارگیل این مواد مغذی را در مقادیر زیادی تامین می‌کند.

اگر دچار نارسایی کلیوی و بیماری مزمن کلیه‌اید، قبل از نوشیدن آب نارگیل به یک متخصص سلامت مراجعه کنید. این ماده سرشار از پتاسیم است و زمانی که کلیه‌ها نتوانند به درستی مواد معدنی اضافی را از بدن خارج کنند، وضعیت خطرناکی به نام «هایپرکالمی» یا سطح پتاسیم بیش از حد در خون، رخ می‌دهد.

اگر به سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) مبتلا شده‌اید، مصرف آب نارگیل را محدود یا از آن اجتناب کنید. زیرا حاوی کربوهیدرات‌های خاصی است که علائم گوارشی را تشدید می‌کند.