

# مزایای شگفت انگیز مصرف نارگیل در دوران بارداری

شرایط جسمی هر فردی متفاوت است. تغذیه سالم به ویژه برای زنان باردار، ضروری است، زیرا رژیم غذایی مادر منشا مواد غذایی مورد نیاز جنین است. در ادامه مزایای مصرف نارگیل در دوران بارداری بررسی شده است.

- نارگیل سرشار از فیبر رژیمی، سدیم، پتاسیم، کلسیم، منیزیم، مواد معدنی، هورمون، آنزیم و موارد دیگر است. مصرف متعادل نارگیل های نرم از کم خونی، عفونت ادراری، تهوع صبحگاهی و تورم ناشی از گردش خون ضعیف در [دوران بارداری](#) جلوگیری می کند.

- چربی های موجود در نارگیل، تری گلیسیرید با زنجیره متوسط است. اعتقاد بر این است که نارگیل به دلیل خاصیت چربی سوزی که دارد، به سوزانده شدن چربی اضافه در شکم زنان باردار کمک می کند. شیر نارگیل نیز در دوران بارداری به عنوان یک منبع عالی از چربی خوب عمل کرده، باعث رشد سالم جنین و افزایش حجم ادرار و شیر مادر می شود.

- روغن نارگیل با استفاده از پرس سرد نارگیل بدست می آید. از آن جایی که در این فرآیند هیچ گونه گرمادهی، رنگ زدایی، بو زدایی و غیره وجود ندارد، با این روش روغن نارگیل بکر تولید می شود.

- از روغن نارگیل به دو صورت خوراکی برای پخت و پز و موضعی برای مراقبت از پوست یا روغنکاری استفاده می شود.

- استفاده از روغن نارگیل در دوران بارداری به حفظ خاصیت کشسانی پوست کمک کرده و از ایجاد زخم و خارش شکم جلوگیری می کند. از آن جایی که این روغن منبع غنی از ویتامین E و اسید لوریک است، باعث زیبایی در زمان بارداری و پس از آن می شود.

- آب نارگیل حاوی 94 درصد آب و کالری پایین است. مصرف آب نارگیل در دوران بارداری گردش خون را تقویت کرده و از کم آبی بدن، خستگی و حالت تهوع جلوگیری می کند. هضم این نوشیدنی مغذی راحت و مناسب دستگاه گوارش است.