

# مادران باردار نارگیل بخورند

**نارگیل** غنی از کالری، ویتامین‌ها و مقدار زیادی مواد معدنی است. به طور متوسط ۴۰۰ گرم نارگیل تقریباً همه ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن در یک روز را تامین می‌کند، در واقع ۱۰۰ گرم نارگیل حاوی ۳۵۰ گرم کالری است.

میوه نارگیل شامل؛ اسیدهای اشباع مانند اسید لوریک و ترکیبات فعال زیستی بوده که برای سلامت ضروری است.

هسته نارگیل منبع عالی از مس، کلسیم، منگنز، منیزیم و روی و همچنین منبع خوبی از فولات، نیاسین، تیامین و پیریدوکسین و سرشار از پتاسیم است.

آب نارگیل نیز بسیار باطراوت است و حاوی قندهای ساده، الکترولیت‌ها، مواد معدنی، اسید فسفاتاز، کاتالاز، دی‌هیدروژن پراکسید و پلی‌مراز است.

نه تنها آب آن، بلکه روغن نارگیل نیز به عنوان یک غذای فوق‌العاده طبقه‌بندی می‌شود و ترکیب منحصر به فرد آن از اسیدهای چرب می‌تواند تاثیر عمیقی روی سلامت شما داشته باشد.

جالب است بدانید که مصرف نارگیل ترشح انسولین و استفاده از قند خون را بهبود می‌بخشد و با تاثیر مثبت که روی هورمون‌های کنترل قند خون دارد، باعث کاهش ابتلا به دیابت می‌شود.

## نارگیل و مصرف آن برای زنان باردار

آب نارگیل حاوی تمام مواد مغذی است و برای همین به بانوان باردار توصیه می‌شود. داشتن فرزندی زیبا و باهوش، خواسته تعداد بسیار زیادی از مادران و پدران است. به همین سبب مادران به محض اطلاع از خبر بارداری شان می‌پرسند که خوردن چه مواد غذایی سبب زیبا تر شدن **جنین** می‌شود. یکی از مواردی که مادر بزرگ‌ها برای زیبا شدن جنین به افراد باردار توصیه می‌کنند، خوردن نارگیل و آب نارگیل است.

آب نارگیل حاوی تمام مواد مغذی است و برای همین به مادران باردار توصیه می‌شود.