

ประโยชน์ “น้ำมะพร้าว” กินติดต่อกัน 30 วัน เกิดอะไรขึ้นกับร่างกาย ใครบ้างไม่ควรกิน

“กินน้ำมะพร้าว” ติดต่อกัน 1 เดือน จะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายบ้าง ข้อควรระวังที่ไม่ควรมองข้าม ในยุคที่กระแสสุขภาพมาแรง “น้ำมะพร้าว” ได้รับการยกย่องว่าเป็น “เครื่องดื่มเกลือแร่จากธรรมชาติ” ที่บริสุทธิ์ที่สุดชนิดหนึ่ง ไม่ใช่แค่รสชาติหอมหวานที่ช่วยดับกระหาย แต่ภายใต้เปลือกนั้นอัดแน่นไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ เคยสงสัยหรือไม่ว่า หากเราลองตั้งเป้าหมายดื่มน้ำมะพร้าวสด เป็นประจำทุกวัน ต่อเนื่องนาน 1 เดือน ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใดบ้าง? นี่คือ 10 สิ่งมหัศจรรย์ที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของคุณ

10 การเปลี่ยนแปลงเมื่อดื่มน้ำมะพร้าวเป็นประจำ

1. บุสต์พลังงานและฟื้นฟูร่างกายแบบเร่งด่วน น้ำมะพร้าวคือแหล่งพลังงานชั้นดีสำหรับผู้ที่ยืดหรือหลังการออกกำลังกาย เพราะอุดมไปด้วยโพแทสเซียม แมกนีเซียม และอิเล็กโทรไลต์ตามธรรมชาติในปริมาณที่สูงกว่าและมีโซเดียมน้อยกว่าเครื่องดื่มเกลือแร่สังเคราะห์หลายชนิด ช่วยลดอาการเหนื่อยล้า ป้องกันตะคริว และเติมความสดชื่นให้ร่างกายตื่นตัวได้ทันที
2. ตัวช่วยทางอ้อมในการลดน้ำหนัก แม้จะไม่ใชยาลดความอ้วน แต่การดื่มน้ำมะพร้าวช่วยให้การควบคุมน้ำหนักง่ายขึ้น เพราะมีแคลอรีต่ำ (ประมาณ 40-48 กิโลแคลอรีต่อแก้ว) ไขมันต่ำ และไม่มีคอเลสเตอรอล การเลือกดื่มน้ำมะพร้าวแทนน้ำอัดลม ชาวม หรือน้ำหวาน จะช่วยลดพลังงานส่วนเกินที่ไม่จำเป็นออกจากร่างกายได้อย่างมหาศาล
3. สมดุลน้ำตาลในเลือดดีขึ้น สำหรับผู้ที่กังวลเรื่องระดับน้ำตาล การดื่มน้ำมะพร้าวแท้ (ไม่ใส่น้ำตาลเพิ่ม) อาจมีส่วนช่วยได้ เนื่องจากมีธาตุแมงกานีสและแมกนีเซียมสูง ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเพิ่มความไวของอินซูลิน ทำให้ร่างกายจัดการกับระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น ทั้งนี้ ผู้ป่วยเบาหวานควรปรึกษาแพทย์เรื่องปริมาณที่เหมาะสม

4. เกราะป้องกันสุขภาพหัวใจ โพแทสเซียมในน้ำมะพร้าวทำหน้าที่เสมือนผู้พิทักษ์หัวใจ งานวิจัยหลายชิ้นระบุว่า การได้รับโพแทสเซียมที่เพียงพอจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL) และเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) ซึ่งเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในระยะยาว

5. ควบคุมความดันโลหิตให้เป็นปกติ ต่อเนื่องจากข้อที่แล้ว โพแทสเซียมมีคุณสมบัติเด่นในการช่วยขับโซเดียมส่วนเกินออกจากร่างกาย ซึ่งโซเดียมคือตัวการหลักของความดันโลหิตสูง การดื่มน้ำมะพร้าวจึงช่วยคลายตัวของหลอดเลือด ทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้นและลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง

6. ระบบย่อยอาหารทำงานราบรื่น หากคุณมักมีอาการท้องอืด หรือกรดไหลย้อน น้ำมะพร้าวช่วยคุณได้ เพราะมีเอนไซม์ชีวภาพและแร่ธาตุที่ช่วยย่อยอาหาร ลดการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร และปรับสมดุลการทำงานของลำไส้ให้ขับถ่ายได้เป็นปกติ

7. ดีต่อผิวพรรณเปล่งปลั่งจากภายใน ความชุ่มชื้นคือหัวใจของผิวสวย น้ำมะพร้าวช่วยเติมน้ำให้เซลล์ผิวได้ดีเยี่ยม พร้อมทั้งมีสารไซโตไคนิน (Cytokinins) และวิตามินซี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ กระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ทำให้ผิวดูสดใสและเปล่งปลั่งขึ้นเมื่อดื่มต่อเนื่อง

8. ลดความเสี่ยงนิ่วในไต การดื่มน้ำให้เพียงพอเป็นกุญแจของการป้องกันนิ่ว แต่การดื่มน้ำมะพร้าวอาจให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าในบางแง่มุม เพราะมีส่วนช่วยในการขับปัสสาวะและยับยั้งการจับตัวของผลึกแคลเซียมและออกซาเลต ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของก้อนนิ่วในไต

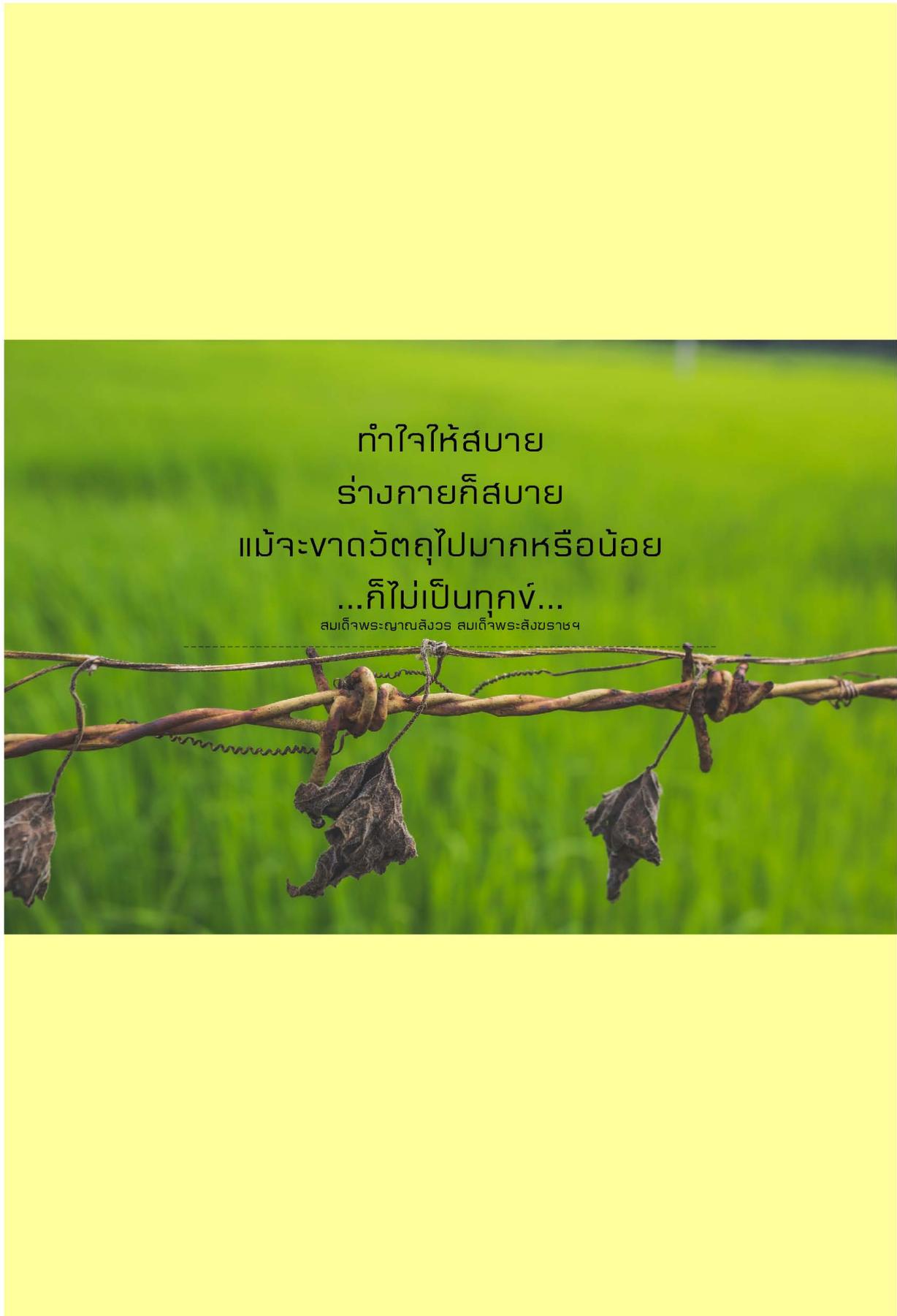
9. ป้องกันการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ ด้วยคุณสมบัติในการขับปัสสาวะตามธรรมชาติ (Diuretic Effect) น้ำมะพร้าวจะช่วยเร่งการขับสารพิษและ

แบคทีเรียที่ตกค้างในทางเดินปัสสาวะออกมา ทำให้ลดโอกาสการติดเชื้อและบรรเทาอาการขัดเบาได้

10. บำบัดความเครียดและลดความล้า กลิ่นหอมอ่อนๆ และรสชาติที่สดชื่นของมะพร้าว มีผลทางจิตวิทยาช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ประกอบกับแร่ธาตุวิตามินบีที่ช่วยบำรุงระบบประสาท ทำให้การดื่มน้ำมะพร้าวในช่วงบ่ายที่เหนื่อย ช่วยลดความตึงเครียดของสมองและร่างกายได้เป็นอย่างดี

การดื่มน้ำมะพร้าววันละ 1 แก้ว (ประมาณ 200-250 มิลลิลิตร) ถือเป็นปริมาณที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับคนทั่วไป เพื่อเก็บเกี่ยวประโยชน์ทางสุขภาพอย่างเต็มที่ แต่สำหรับผู้ที่มิโรคประจำตัว โดยเฉพาะโรคไตและเบาหวาน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกายของคุณ





ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะขาดวัตถุไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่เป็นทุกข์...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

