

## น้ำมะพร้าว... ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

นำเสนอเมื่อ : 15 ส.ค. 2552

### น้ำมะพร้าว... ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

**✘** **อุดมไปด้วยแร่ธาตุหลายชนิด** น้ำมะพร้าวถือเป็นเครื่องดื่มเกลือแร่จากธรรมชาติ (Natural Mineral Drink) เพราะอุดมไปด้วยแร่ธาตุหลายชนิด เช่น โพแทสเซียม เหล็ก โซเดียม แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ทองแดง กรดอะมิโน กรดอินทรีย์ และวิตามินบี แถมยังมีน้ำตาลกลูโคสที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้เป็นพลังงานได้ทันทีอีกด้วย

**✘** **ชะลออาการอัลไซเมอร์** การดื่มน้ำมะพร้าวทุกวันจะช่วยชะลออาการอัลไซเมอร์ได้จากผลงานวิจัยของ ดร.นิชาอุตะห ระเด็นอาหมัด อาจารย์ประจำภาควิชากายวิภาคศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า ในน้ำมะพร้าวมีฮอร์โมนคล้ายฮอร์โมนเพศหญิงหรือเอสโตรเจนสูง ซึ่งมีผลช่วยชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์หรือความจำเสื่อมในสตรีวัยทอง นอกจากนี้ การดื่มน้ำมะพร้าวเป็นประจำทุกวัน ยังสามารถช่วยสมานแผล ทำให้แผลหายเร็วขึ้นกว่าปกติ และไม่ทิ้งรอยแผลเป็นอีกด้วย


**✘** **ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง** น้ำมะพร้าวสามารถช่วยเสริมสร้างความสวยใสของผิวพรรณ ทำให้เปล่งปลั่งและขาวนวลขึ้นจากภายในสู่ภายนอก เพราะในน้ำมะพร้าวมีเอสโตรเจนอยู่ ซึ่งมีผลสำคัญต่อการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ทำให้ผิวกระชับ ยืดหยุ่น และชะลอการเกิดริ้วรอยก่อนวัยได้ และในน้ำมะพร้าวยังสามารถกระตุ้นการเจริญเติบโตและแบ่งเซลล์ได้ดี แถมยังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ขับของเสียหรือสารพิษออกจากร่างกาย (คล้ายๆ กับการดื่มน้ำขิง) จึงช่วยทำให้ผิวพรรณผ่องใส อีกทั้งความเป็นด่างของน้ำมะพร้าวยังช่วยปรับสมดุลของร่างกายในช่วงที่มีความเป็นกรดสูง ทำให้กลไกการทำงานของระบบภายในเป็นปกติ ส่งผลให้มีสุขภาพดีจากภายในสู่ภายนอก

**✘** **น้ำมะพร้าวเปิดลูกแล้วควรดื่มเลย** ไม่ควรทิ้งไว้นาน ถ้าเราตัดหรือหั่นผลไม้ยังไม่ย่ำทิ้งไว้เกินครึ่งชั่วโมง แม้จะเก็บในตู้เย็นก็ตามควรกินในครั้งเดียว ผลไม้แต่ละอย่างจะมีพลังชีวิต ถ้ากินผลไม้สุกจากต้นจะได้รับพลังชีวิตสูง หากเก็บทิ้งค้างไว้ คุณค่าของผลไม้จะลดต่ำลงเรื่อยๆ ตามระยะเวลาที่เก็บ

**✘** **น้ำมะพร้าวดื่มได้ทุกวัน** ทุกเพศทุกวัย เพราะเป็นเครื่องดื่มจากธรรมชาติ ทำให้ร่างกายสดชื่นไม่เป็นอันตรายเหมือนน้ำอัดลม น้ำหวาน หรือน้ำที่ผ่านการปรุงแต่ง เพราะไม่ทำให้เกิดพิษหรือที่อกขึ้นขึ้นในร่างกาย แต่สำหรับคนที่เป็นโรคไตและโรคเบาหวานไม่ควรดื่ม เพราะน้ำมะพร้าวมีความหวาน ไม่เหมาะกับโรคดังกล่าว

**✘** **น้ำมะพร้าวเป็นอาหารบริสุทธิ์** และเต็มไปด้วยกลูโคสที่ร่างกายดูดซึมเข้าไปใช้ได้ง่าย นอกจากนี้มะพร้าวยังเป็นผลไม้ที่มีความเป็นด่างสูง สามารถรักษาโรคที่เกิดจากร่างกายมีความเป็นกรดมากเกินไป

หมอพื้นบ้านไทยถือกันว่า มะพร้าวเป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น ใช้รักษาโรคกระดูกได้ ส่วนคนจีนเชื่อว่า น้ำมะพร้าวมีฤทธิ์เป็นกลาง ไม่เป็นทั้งหยินและหยาง มีสรรพคุณในการขับพยาธิ สำหรับคนไข้ที่อาเจียนและท้องร่วงในเวลาเดียวกัน สามารถดื่มน้ำมะพร้าวเพื่อช่วยให้อาการดีขึ้นได้

 **สปอร์ตดริงค์จากธรรมชาติ** เนื่องจากน้ำมะพร้าวมีปริมาณเกลือแร่ที่จำเป็นสูง รวมทั้งมีคุณสมบัติช่วยบรรเทาความอ่อนเพลียเนื่องจากอาการท้องเสียหรือท้องร่วงได้ จึงจัดเป็นสปอร์ตดริงค์ (Sport Drink) สามารถดื่มหลังการสูญเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย นอกจากนี้ ในประเทศไต้หวันและประเทศจีน ยังนิยมดื่มน้ำมะพร้าวเพื่อลดอาการเมาหลังการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อีกด้วย

ที่มา...<http://srakaew.tht.in/aticle174Blank.html>