

## ผิวสวย หน้าใส ด้วยมะพร้าว

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ย. 2551

วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์ขอเสนอ ประโยชน์จากน้ำมะพร้าว  
นอกจากจะทานอร่อยแล้วยังทำให้เราสวยได้อีก...

### อุดมไปด้วยแร่ธาตุหลายชนิด

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

### ชะลออาการอัลไซเมอร์

การดื่มน้ำมะพร้าวทุกวันจะช่วยชะลออาการอัลไซเมอร์ได้ จากผลงานวิจัยของ ดร.นิชาอุตะห์  
ระเด่นอาหมัด อาจารย์ประจำภาควิชากายวิภาคศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า  
ในน้ำมะพร้าวมีฮอร์โมนคล้ายฮอร์โมนเพศหญิงหรือเอสโตรเจนสูง  
ซึ่งมีผลช่วยชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์หรือความจำเสื่อมในสตรีวัยทอง นอกจากนี้  
การดื่มน้ำมะพร้าวเป็นประจำทุกวันยังสามารถช่วยสมานแผล ทำให้แผลหายเร็วขึ้นกว่าปกติ และไม่ทิ้งรอยแผลเป็น

### ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

ผิวสวยด้วยการดื่มน้ำมะพร้าวถือเป็นจุดเด่นที่ไม่ควรมองข้าม  
เพราะน้ำมะพร้าวสามารถช่วยเสริมสร้างความสวยใสของผิวพรรณ  
ทำให้เปล่งปลั่งและขาวนวลขึ้นจากภายในสู่ภายนอก เพราะในน้ำมะพร้าวมีเอสโตรเจนอยู่  
ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ทำให้ผิวกระชับ ยืดหยุ่น และชะลอการเกิดริ้วรอยก่อนวัยได้  
ไม่เพียงเท่านั้น ในน้ำมะพร้าวยังสามารถกระตุ้นการเจริญเติบโตและแบ่งเซลล์ได้ดี แถมยังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ  
ขับของเสียหรือสารพิษออกจากร่างกาย จึงช่วยให้ผิวพรรณผ่องใส  
อีกทั้งความเป็นด่างของน้ำมะพร้าวยังช่วยปรับสมดุลของร่างกายในช่วงที่มีความเป็นกรดสูง  
ทำให้กลไกการทำงานของระบบภายในเป็นปกติ ส่งผลให้มีสุขภาพดีจากภายในสู่ภายนอก

## สปอร์ตดริงค์จากธรรมชาติ

น้ำมะพร้าวมีปริมาณเกลือแร่ที่จำเป็นสูง รวมทั้งมีคุณสมบัติช่วยบรรเทาความอ่อนเพลียเนื่องจากอาการท้องเสียหรือท้องร่วงได้ จึงจัดเป็นสปอร์ตดริงค์ (Sport Drink) สามารถดื่มหลังการสูญเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย นอกจากนี้ในประเทศไต้หวันและประเทศจีน ยังนิยมดื่มน้ำมะพร้าวเพื่อลดอาการเมาหลังการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อีกด้วย

รู้อย่างนี้แล้ว หันมาหาน้ำมะพร้าวดื่มกันดีกว่า เพื่อสุขภาพที่ดี

ที่มา เดลินิวส์