

เติมน้ำมะพร้าวช่วงท้องดีจริงหรือ

เติมน้ำมะพร้าวช่วงท้องดีจริงหรือ ?

ยามตั้งครรภ์ คุณแม่จะได้รายชื่อสารอาหารบำรุงครรภ์ จากทุกสารทิศ หนึ่งในนั้นหนีไม่พ้น "น้ำมะพร้าว" เรียกว่าเป็นเครื่องดื่มสำหรับคนท้องเลยก็ว่าได้ ด้วยสรรพคุณที่ได้ยินกันมาว่า เป็นน้ำที่สะอาด ดื่มเข้าไปแล้ว จะทำให้เด็กในท้องตัวสะอาด คลอดออกมาแล้วลูกจะผิวสะอาด ไม่มีไขมันติดตามตัว ฉบับนี้เราได้หาคำตอบ มาให้คุณแม่กันค่ะ

เติมน้ำมะพร้าว ลูกในท้องตัวสะอาด?

จากการสอบถาม นพ.อนันต์ โลหะพัฒนบำรุง กุมารแพทย์ คุณหมอได้ให้ความเห็นในเรื่องน้ำมะพร้าวว่า "ในน้ำมะพร้าวมีกรดไขมันที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นไขมันไม่อิ่มตัว ไขมันอิ่มตัวก็มี มีทั้งสองอย่าง ซึ่งเป็นข้อดี เพราะคุณแม่ตั้งครรภ์ที่เติมน้ำมะพร้าว จะทำให้การสร้างไขกระดูกได้สีค่อนข้างขาว เลยอาจจะดูว่าเด็กออกมาตัวสะอาด คงไม่ไข่ออกมาแล้วเด็กไม่มีไข จริงๆ แล้วไขกระดูกนี้มีประโยชน์มาก เพราะจะทำให้เด็กคลอดง่าย ฉะนั้นคุณแม่ที่เติมน้ำมะพร้าวบ่อยๆ อาจจะทำให้ไขกระดูกมากกว่าเดิมด้วยซ้ำ เพียงแต่สีจะสะอาด ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องน่ากังวลอะไร เนื่องจากเป็นธรรมชาติที่เด็กต้องมีไขมันห่อหุ้มตัว เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงจากอุณหภูมิจากภายนอกด้วย"

ในน้ำมะพร้าวมีอะไรบ้าง

เอ่ยถึงในแง่ธรรมชาติบำบัด น้ำมะพร้าว เป็นน้ำผลไม้ที่ดีที่สุดชนิดหนึ่ง เพราะมีแร่ธาตุสำคัญต่อร่างกาย ได้แก่ โพแทสเซียม น้ำตาล แคลเซียม โปรแตสเซียม ฟอสฟอรัส และไขมันที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย แถมน้ำมะพร้าว ยังเป็นน้ำผลไม้ที่ไม่เหมือนใครตรงที่ มะพร้าวมีลำต้นสูง กว่าต้นมะพร้าวน้ำจะออกดอกเป็นผล มีน้ำให้ได้ดื่มกัน ต้องผ่านการกลั่นกรองตามขั้นต่างๆ มาแล้ว คนไทยจึงถือว่า น้ำมะพร้าวเป็นน้ำที่บริสุทธิ์มาก

ประโยชน์มากมาย

น้ำมะพร้าว สามารถดื่มเป็นยาระบาย แก้อท้องเสีย ขับปัสสาวะ แก้พิษ แก้หนาว บำรุงเส้นเอ็น บำรุงกระดูก มีฤทธิ์เป็นกลาง สามารถขับพยาธิ ร่างกายสามารถดูดซึมกลูโคสจากน้ำมะพร้าวไปใช้ได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ร่างกายสดชื่น (ใครชื่นชอบน้ำอัดลมเพื่อดับกระหาย ลองเปลี่ยนเป็นน้ำมะพร้าวเย็นๆ สักแก้ว)

อาหารทุกชนิดถึงแม้จะมีประโยชน์มากมาย แต่ก็ต้องมีข้อเสีย อย่างคนเป็นโรคไต โรคเบาหวานไม่ควรดื่มมาก และการชื่อน้ำมะพร้าวดื่ม ควรเลือกน้ำมะพร้าวอ่อนเป็นลูก ไม่ควรซื้อที่บรรจุขวดขาย ถ้าไม่แน่ใจในความสะอาด และสารฟอกขาวต่างๆ ที่สามารถฉีดใส่เข้าไปได้ (ส่วนมากพบในมะพร้าวเผา)

เมนูแนะนำ

ความจริง เราสามารถนำน้ำมะพร้าวมาเป็นส่วนประกอบของขนม หรือจะดัดแปลงเป็นเครื่องดื่มได้หลากหลาย เช่น น้าม่าปั่นใส่นม เติมน้ำมะพร้าว แต่ถ้าเป็นคุณแม่ตั้งครรภ์แนะนำให้เติมน้ำมะพร้าวสดๆ จากลูกเลยดีที่สุด เพิ่มความอร่อยอีกนิดด้วยการเข้าตู้เย็น ให้เย็นชื่นใจก็เพียงพอค่ะ

บริษัท เนเจอร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
69,69/1-3 หมู่ 12 ซอยเพชรเกษม 69 ถนนเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู
เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160 โทร.0 2421 5040-2, 0 2424 5086-7
แฟกซ์ 0 2421 5043 E-mail : sale@naturcorporation.com

