

NƯỚC DỪA: Lợi Ích và Kiêng cữ



Nước dừa rất tốt và được nhiều người yêu thích. Tuy nhiên, lạm dụng nước dừa gây ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe.

- Tuyệt đối không uống nước dừa lạnh vào buổi tối
- Nước dừa mới là "nước tăng lực" thực sự

Nước dừa là loại nước tự nhiên dùng để giải khát trong những ngày hè nắng nóng. Cùi dừa còn là một món ăn ngon, bùi, đậm đà hương vị... Thành phần của nước dừa chứa nhiều vitamin, chất khoáng... có tác dụng bổ dưỡng cho sức khỏe con người. Tuy nhiên, lạm dụng nước dừa gây ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe.

Vậy, tác dụng của nước dừa đối với đời sống con người? Những lưu ý khi sử dụng nước dừa?

Tìm hiểu về nước dừa

Nước dừa là chất lỏng chứa trong quả dừa. Khi quả dừa già đi, nước dừa được thay thế bởi cùi dừa và không khí. Quả dừa non chứa rất ít cùi dừa, lớp cùi này mỏng, rất mềm và khá trong.

Nước dừa được dùng làm đồ uống phổ biến ở các nước nhiệt đới, đặc biệt là vùng Đông Nam Á, các đảo Thái Bình Dương và Caribe.



Nước dừa được sử dụng làm đồ uống phổ biến ở các nước nhiệt đới

Tính chất của nước dừa

- + Chứa nhiều muối khoáng.
- + Kali, canxi và chloride.
- + Có tính hàn.
- + Giải nhiệt
- + Làm mát...

Tác dụng của nước dừa

- + Là loại nước giải khát tự nhiên không chứa chất béo.
- + Có thể dùng làm nước điện giải trong những trường hợp bị mất nước.
- + Được sử dụng làm dịch truyền tại một số nước khi không có sẵn nước muối y khoa...

Tác dụng của nước dừa trong đời sống

Giảm nguy cơ mất nước

- + Nước dừa chứa kali và các khoáng chất nên nó điều hòa dịch nội bộ và bổ sung nước cho cơ thể. Vì vậy, nước dừa được dùng để điều trị chứng mất nước khi bị bệnh lý, tả, tiêu chảy, cúm và làm cân bằng chất điện phân.

+ Uống một cốc nước dừa mỗi ngày giúp giảm nguy cơ bất thường của đường tiêu hóa, hồi phục cơ thể sau khi mất nước.

Tăng cường năng lượng

+ Nước dừa chứa nhiều vitamin, khoáng chất, chất dinh dưỡng, vì vậy nó là một thức uống năng lượng tuyệt vời.

+ Tuy nước dừa chứa ít đường và hàm lượng natri ít hơn so với các nước uống thể thao khác nhưng nó chứa nhiều kali, canxi, chloride giúp nâng cao mức năng lượng tối ưu của cơ thể.

Nước dừa giúp tăng cường năng lượng cho cơ thể

Tốt cho tim mạch

+ Nước dừa chứa nồng độ kali và axit lauric cao, vì vậy nó rất hữu ích cho bệnh nhân huyết áp cao trong việc điều hòa huyết áp.

+ Nước dừa có thể giúp tăng HDL (tốt) cholesterol, và là một thức uống tuyệt vời để điều trị và duy trì sức khỏe tim mạch.

Tốt cho hệ tiêu hóa

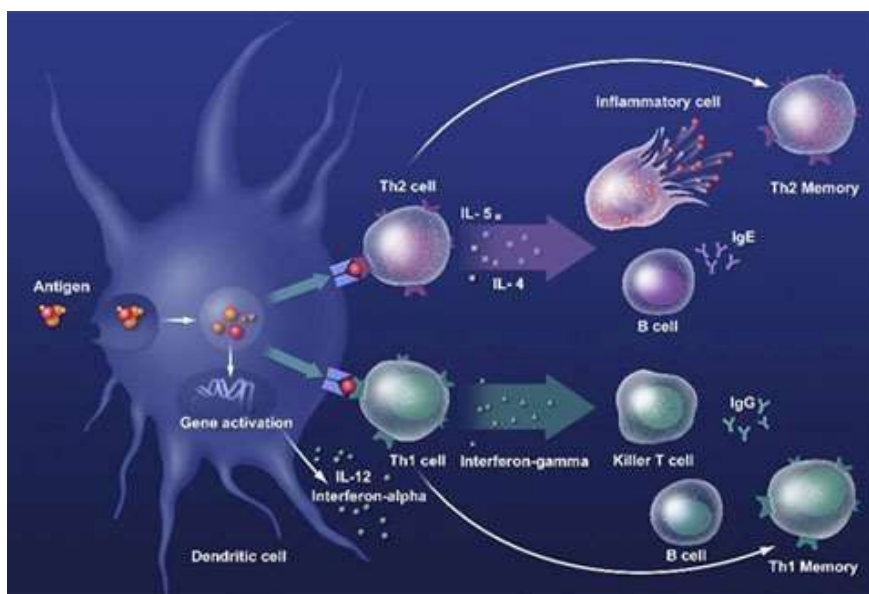
+ Nước dừa chứa axit lauric, khi vào cơ thể chúng sẽ chuyển đổi thành monolaurin. (Monolaurin giúp kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống giun đường ruột, ký sinh trùng và nhiễm trùng đường tiêu hóa ở trẻ em và người lớn).

+ Những người bị táo bón, tiêu chảy và các vấn đề tiêu hóa thông thường khác nên uống nước dừa ngày 2 lần (mỗi lần một cốc).

Tăng cường hệ miễn dịch

+ Nước dừa là một chất lỏng vô trùng ít calo và chất béo nhưng giàu vitamin, khoáng chất và các chất dinh dưỡng khác.

+ Các chất dinh dưỡng chính trong nước dừa bao gồm: acid lauric, Chloride, và sắt, kali, magiê, canxi, natri, và Phospho giúp cân bằng sức khỏe cơ bắp, tim mạch, hệ thần kinh và hệ miễn dịch, cũng như hấp thụ và cân bằng các chất lỏng bên trong của cơ thể.



Uống nước dừa để tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể

Có tác dụng kháng vi khuẩn, chống viêm

+ Nước dừa tươi có tác dụng kháng vi-rút kháng khuẩn, chống viêm và chống oxy hóa.

+ Nước dừa được sử dụng để điều chỉnh huyết áp, lượng đường trong máu, và mức cholesterol. Chúng giúp nâng cao năng lượng và tăng cường sự trao đổi chất trong cơ thể người.

+ Nước dừa còn điều trị các bệnh: cúm, dạ dày, kiết lỵ, khó tiêu, táo bón, giun đường ruột, bệnh tả, bất thường về tiết niệu, thậm chí vấn đề trực tràng, da khô ngứa và giảm nếp nhăn...

Giảm vấn đề về tiết niệu

+ Uống nước dừa sẽ làm giảm các vấn đề về tiết niệu.

+ Những người bị tiểu rắt, và các bệnh tiết niệu cần uống nước dừa 2 lần/ngày để giảm triệu chứng bệnh.

Tiêu diệt các vi khuẩn đường ruột

+ Uống nước dừa 1 lần/ngày với một muỗng cà phê dầu ô liu (từ 3 đến 5 ngày) sẽ giết chết các vi khuẩn trong ruột, làm sạch dạ dày, đồng thời giúp cho tiêu hóa tốt hơn.

Ngăn ngừa sỏi thận

+ Uống nước dừa thường xuyên giúp tan sỏi thận và làm cho chúng thoát ra ngoài cơ thể.

+ Những người có vấn đề về thận nên uống bổ sung nước dừa kết hợp với các loại thuốc điều trị.

Có tác dụng kháng khuẩn

+ Nước dừa chứa: monolaurin, monoglyceride kháng virus, kháng khuẩn và antiprozoal được sử dụng để diệt các loại virus gây các bệnh như HIV, Herpes, cytomegalovirus, cảm cúm và các vi khuẩn khác.

Được sử dụng trong truyền máu

+ Nước dừa gần giống như huyết tương, do vậy nó được sử dụng trong truyền máu.

+ Trong trường hợp khẩn cấp, nước dừa còn được sử dụng như là một chất lỏng làm thông tĩnh mạch thay vì dùng các chất lỏng tiêu chuẩn.

Tác dụng của nước dừa trong thẩm mỹ

Dùng để giảm cân

+ Nước dừa là một chất điện phân tự nhiên giúp giải khát và tăng cường sự trao đổi chất của cơ thể. Vì vậy, người ta dùng nước dừa để giảm cân cho những người béo phì..

Làm đẹp da

+ Chất cytokinin trong nước dừa giúp điều chỉnh sự phát triển tế bào da, Acid lauric làm giảm thiểu sự lão hóa của tế bào da, cân bằng độ PH và giữ cho các mô da liên kết mạnh mẽ, làm ẩm cho da.

+ Khi sử dụng, thoa nước dừa lên vùng da xấu mỗi tối trước khi đi ngủ giúp hạn chế mụn trứng cá, nếp nhăn, vết rạn, ngứa da và eczema.

Những lưu ý khi sử dụng nước dừa

- + Không nên lạm dụng nước dừa: uống hơn 3 - 4 trái và uống liên tục nhiều ngày.
- + Không nên uống nước dừa vào buổi tối (gây đầy bụng).
- + Uống nước dừa từ từ (không nên pha đá hoặc kèm các hóa chất khác).
- + Sau khi đi ngoài trời nắng về uống nước dừa từng chút một (tránh uống quá nhiều sẽ dẫn đến các triệu chứng: ớn lạnh, đầy bụng, hâm hấp sốt hoặc sốt cao).
- + Khi thi đấu thể thao, uống nước dừa nhiều, sẽ làm cho tay chân rã nước, giảm sức dẻo dai và phản xạ nhanh lẹ cần thiết.

Những người không nên uống nước dừa

- + *Những người có thể tạng thuộc âm*: da xanh tái, bắp thịt mềm nhão, mát, tay chân lạnh, ăn uống chậm tiêu, ăn ít, ít khát nước, thích uống ấm, dễ bị tiêu chảy, phân mềm, người nặng, bả hoải, chậm chạp... không nên dùng nước dừa.
- + *Phụ nữ có thai* không nên uống nước dừa vào quý thứ 1 của thai kỳ (khi uống nước dừa cần tham khảo ý kiến của bác sỹ sản khoa).
- + *Người bị bệnh trĩ, huyết áp thấp, thấp khớp...* không nên uống nước dừa.

Phong tổng hợp

Nguồn: <http://soha.vn/song-khoe/nuoc-dua-tuyet-doi-khong-uong-neu-thuoc-3-nhom-nguoi-sau-20140712171054956.htm>

Chuyển đến: **Như Phong**

Ngày 18/11/4893 – Giáp Ngọ

www.vietnamvanhien.net