



น้ำมันมะพร้าว.. เป็นน้ำมันที่สกัดจากธรรมชาติและให้คุณค่าความบริสุทธิ์อย่างมาก เมื่อเทียบกับน้ำมันอื่นๆ เพราะไม่เช่นนั้น เราคงไม่หยิบเอาคุณประโยชน์ของมันมาปรนนิบัติผิวพรรณและเส้นผมแน่นอน นอกจากนี้ เรายังนำน้ำมันมะพร้าวมาใช้เป็นหนึ่งในส่วนผสมของอาหารหรือนำมารับประทานบำรุงร่างกายได้ด้วย ใครอยากรู้ว่าคุณสมบัติจากน้ำมันมะพร้าวเลิศต่อสุขภาพอย่างไร เรามาติดตามไปพร้อมกันเลยนะค่ะ



เสริมภูมิคุ้มกันให้ทารกในครรภ์

การที่คุณแม่ตั้งครรภ์รับประทานน้ำมันมะพร้าว ก็จะช่วยให้สารอาหารจากน้ำมันดังกล่าวเข้าไปเสริมสร้างการเจริญเติบโตของทารก โดยเฉพาะช่วยในด้านของการสร้างภูมิคุ้มกันสุขภาพ ทำให้ทารกแข็งแรงนั่นเอง นอกจากนี้มันยังมีประสิทธิภาพในการช่วยเพิ่มคุณค่าให้น้ำนมแม่ได้เป็นอย่างดีอีกด้วยค่ะ เนื่องจากในน้ำมันมะพร้าวจะอุดมไปด้วยแคลเซียมและแมกนีเซียมที่จะบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ป้องกันการเกิดกระดูกพรุนหรือการสูญเสียแคลเซียมในระหว่างตั้งครรภ์และในช่วงที่ให้นมลูกด้วย



ช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น

เชื่อว่าหลายคนย่อมต้องมีปัญหาอนไม่หลับด้วยกันเป็นแน่ และรู้มั๊ยคะว่าน้ำมันมะพร้าวนั้นก็มีส่วนช่วยให้การนอนหลับดีขึ้นได้ด้วย เนื่องจากมันมีกรดลอริก กรดคาปริลิกและกรดคาปริก กรด ๓ ชนิดนี้มีคุณสมบัติโดดเด่นในด้านของการช่วยผ่อนคลาย ดังนั้น หากคุณรับประทานน้ำมันมะพร้าวเล็กน้อยติดต่อกันทุกวัน ความเครียดจะลดลง ร่างกายจะผ่อนคลายมากขึ้น ช่วยลดทั้งอาการอ่อนเพลียและยังสามารถบรรเทาอาการอ่อนเพลียเรื้อรัง รวมถึงช่วยทำให้คุณนอนหลับสนิทและหลับสบายตลอดคืนได้ดีขึ้นแน่นอน



น้ำมันมะพร้าวกับคุณประโยชน์เพื่อสุขภาพที่น่าทึ่ง!

ต่อต้านการติดเชื้อ บรรเทาอาการเจ็บป่วยได้

คุณทราบอีกมั๊ยคะว่าการรับประทานน้ำมันมะพร้าวก่อนมื้ออาหารทั้ง ๓ เวลาจะสามารถช่วยลดปัญหาของโรคเบาหวานลงได้ และหากนำเอาน้ำมันมะพร้าวไปผสมกับเครื่องดื่มอย่างชา กาแฟและโกโก้แล้วดื่มก็จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอและช่วยลดการติดเชื้อภายในลำคอได้อีกด้วย นอกจากนี้ กรดลอริกที่มีในน้ำมันมะพร้าวยังเป็นสารอาหารชนิดเดียวกันกับที่พบในน้ำมันเหลืองจากมารดา โดยมันจะเปลี่ยนมาเป็น “มอโนลอรีน” ซึ่งจะทำหน้าที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันและออกฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค เป็นได้ตั้งยาปฏิชีวนะที่จะช่วยกำจัดเชื้อโรคชนิดที่มีเกราะห่อหุ้มเซลล์เป็นไขมัน อย่างเช่น เชื้อไขหวัดใหญ่เริมและคางทูม เป็นต้น



น้ำมันมะพร้าวกับคุณประโยชน์เพื่อสุขภาพที่น่าทึ่ง!

ในปัจจุบันเราจะเห็นว่าน้ำมันมะพร้าวได้รับความนิยมในการนำมาใช้อย่างแพร่หลายมากขึ้น ทั้งสถาบันความงาม ทั้งสาว ๆ ที่รักสวยรักงามและทั้งทางด้านการศึกษาสุขภาพจากภายใน

ต้องยอมรับว่าคุณประโยชน์จากน้ำมันมะพร้าวนั้นมีมากมายอย่างที่เราคิดไม่ถึงเลยทีเดียวนะ สำหรับใครที่อยากทดลองสัมผัสด้วยตัวคุณเอง ก็อย่ารอช้ากันนะคะ

ขอขอบคุณ <http://www.sanook.com>

สำนักงานเกษตรอำเภอภูเรือ
ไพรินทร์ พรหมสอาด