

7 LÝ DO ĐỂ UỐNG NƯỚC DỪA

Nước dừa là sản phẩm hoàn toàn từ thiên nhiên, không chất bảo quản, không chất phụ gia (tạo hương vị, tạo màu). Nó giàu dinh dưỡng hơn các loại sữa vì không chứa thành phần cholesterol, hầu như không có chất béo, ít chất đường v&a

Nước dừa chứa các hỗn hợp hữu cơ giúp tăng cường sức khỏe ở các mặt sau đây:

1. Giữ thân nhiệt cơ thể mát và ở nhiệt độ thích hợp. Nước dừa bổ sung chất lưu tự nhiên cho cơ thể, nhất là sau khi tập thể dục, làm cân bằng nồng độ pH và làm giảm nguy cơ ung thư.
2. Mang chất dinh dưỡng và ôxy đến các tế bào. So với nhiều loại thức uống khác thì nước dừa non rất giàu chất điện phân và kali, giúp điều hòa huyết áp và chức năng tim.
3. Nâng cao sự trao đổi chất của cơ thể, giúp giảm cân và kiểm soát bệnh tiểu đường.
4. Tăng cường hệ miễn dịch, giúp cơ thể chống lại nhiều loại vi khuẩn và virus như cúm, mụn giộp và HIV.
5. Giải độc. Nếu bạn đang bị khó chịu sau khi uống rượu bia, sẽ không có gì giúp bạn thấy dễ chịu nhanh bằng việc uống nước dừa.
6. Giúp lưu thông máu và làm sạch đường tiêu hóa.
7. Làm tan sỏi thận và sỏi đường niệu, giúp dễ dàng bài tiết sỏi ra khỏi cơ thể. Nước dừa còn là giải pháp mang lại hiệu quả nhanh chóng cho các vấn đề về đường tiết niệu.

Nguồn Times of India, Knowledge Base