

'มะพร้าวอ่อน' มีมากกว่าความอร่อย !?



ท ลากคนรอบกิน มะพร้าวอ่อน มะพร้าวเผา บ้างก็กินแต่น้ำไม่กินเนื้อ บ้างก็กินทั้งน้ำและเนื้อ เหตุที่หลายคนไม่กินเนื้อ คำตอบคือ กลัวอ้วนเพราะเนื้อมะพร้าวเป็นไขมัน และจากการสอบถามสาว ๆ หลายคนยังบอกด้วยว่า เวลาไปประจำเดือนจะไม่กินน้ำมะพร้าว เพราะไมรายสทนไว้ว่า มันเป็นของแสลง

เกี่ยวกับเรื่องนี้ มะกูดคุณ วิมลพร ผอ.สถาบันเวชศาสตร์สาธารณสุขพัฒนาราชภัฏ อธิบายว่า "น้ำมะพร้าวอ่อน" จะอุดมไปด้วยวิตามินที่ร่างกายดูดซึมได้ง่าย กลุ่มวิตามินบี โปแทสเซียม แมกนีเซียม โซเดียม ธอร์โรนพบหญิง กินแล้วทำให้รู้สึกสดชื่น มีความสุข สนองปอดโปร่ง นอกจากนี้ยังทำให้ปลายประสาทและสมองทำงานได้ดี ช่วยป้องกันโรคหัวใจ มะเร็งต่อมน้ำนม ไขมันในเลือดสูง ไขมันในตับ ไนคนที่เป็นตะคริวบ่อย ๆ หรือท้องเสีย ทารกวัยประถมน้ำมะพร้าวช่วยได้ นอกจากนี้ธอร์โรนพบหญิงในน้ำมะพร้าวยังช่วยทำให้ร่างกายดูมีไขมัน นวล หน้าอกเต่งตึงอีกด้วย

การนำมะพร้าวอ่อนไปเผา ผลลัพธ์ก็อร่อยดี เพราะมันหวานชื่น ด้วยเหตุต่าง ๆ ก็คนนำมะพร้าวระเหไปส่วนหนึ่งจึงทำให้มันงวดขึ้น น้ำตาลเข้มข้นขึ้น จึงรู้สึกหวานหอมเป็นที่ชื่นชมกินมะพร้าวเผา แต่ปัจจุบันพ่อค้าแม่ค้าบางส่วนไม่เสียเวลาเผาแล้ว ใช้คั้นแล้วเอามาจี่ไฟนิตยน้อย ซึ่งการเผาทำให้วิตามินบีและเอไหม



ของดี สารต้านอนุมูลอิสระในน้ำมะพร้าวพวยไปมาก กลายเป็นเหมือนแค้ น้ำกับน้ำตาล กินแล้วพวยอ้วนเอา

ส่วน "เนื้อมะพร้าวอ่อน" มีประโยชน์เหมือนกัน เพราะประกอบไปด้วย วิตามินบีที่เป็ของดี ร่างกายนำไปใช้ได้ง่ายและไม่มีสะสมในร่างกาย นอกจากนี้ยังมีโพแทสเซียม แร่ธาตุต่าง ๆ สำหรับเนื้อมะพร้าวแก่เนื้อจะต่างจากมะพร้าวอ่อนตรงที่มีมันเยิ้มเกาะกันเนื้ออ่อนนุ่มนิ่มเท่า มีเส้นใยเยิ้มขึ้นจึงกินแล้วจึงไม่อ้วน แอมสอชยากต้องเอามาซูดทำกะทิสดหลัด

คนที่ควรกินน้ำมะพร้าวอ่อน มีดังนี้ 1. นักรักสุขภาพหรือ เพราะน้ำมะพร้าวนี้ถือว่าเป็นเครื่องดื่มเกลือแร่ชั้นหนึ่งสำหรับนักกีฬาเพราะมีแร่ธาตุและน้ำตาลน้อย โดยทางองค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ หรือเอฟโอไอ ซูให้เป็นเครื่องดื่มอุดมแร่ธาตุเหมาะกับนักกีฬาขาดน้ำและคนเหน็ดเหนื่อยจากงาน 2. คนที่ดื่มน้ำมะพร้าวมีเกลือแร่ช่วยแก้การขาดเกลือแร่จากถ่ายโพแทสเซียมเกิน ซึ่งจะกลายเป็นธาตุหุดหัวใจได้ 3. คนที่ชงโคอีคลอด ชวัง ๆ แล้วก็ไม่ได้อเป็นข้อห้าม ขาดเสียที่เคียว คือถ้ากินแต่ลูกสองลูกคงไม่เป็นไรมาก แต่หากดื่มมากขนาดเป็นลิตรเป็นแกลลอนอย่างนั้นน่าห่วงเพราะในน้ำมะพร้าวมีธาตุบีบมดลูกจาง ๆ ซึ่งถ้าไม่ได้ดื่มเป็นลิตรก็ไม่อันตรายอะไร

มากและอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อยามที่องเข็มได้ ๖.ได้ดู
 เข็มและวิธีอื่น ส่วนของก้อนสมองที่กักรังโค่นถ้าขาดน้ำ
 ไปจะทำให้เกิดการอักเสบร้อนและหยุดโค่นได้ ถ้าได้นำ
 มะพร้าวเข้าไปช่วยก็จะเหมือนเครื่องยนต์ที่ได้น้ำมันเข้าไป
 ไปช่วยดับร้อน และสำหรับวิธีอื่นนั้นถ้ามีอีกแบบบ่อให้
 คั้นน้ำมะพร้าวให้สะอาดแล้วจะช่วยให้ ๔.ผู้ใหญ่วัยทำงาน
 ใช้สมองมาก น้ำมะพร้าวช่วยให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้
 สดไม่เหน็ด เมื่อเลือดชุ่มฉ่ำไปด้วยน้ำก็ทำให้ดับไฟร้อน
 จากความเครียดและทำให้สมองชุ่มชื้นไปวังโคงค์ เรียกว่า
 เป็นอาหารอารมณ์ดีอย่างหนึ่งได้ ๕.คนความดันโลหิตค่า
 หน้ามีคหน้าต่ำกว่าบ่อ ๆ ให้มันคั้นน้ำกับออกกักรังกายให้
 มาก น้ำมะพร้าวช่วยเป็นแหล่งน้ำบำรุงความชื้นเลือดได้ดี



นพ.กฤษดา ศิริบุญ

๓.คนเป็นไข้ตัวร้อน หรือมีไข้คิดเรื่อง
 ได้แก่น้ำมะพร้าวเข้าไปจะช่วยให้ดับร้อน
 อ่อนพิษไข้ เพราะมีกรดลิที่ช่วยฆ่าเชื้อ
 ชื่อ "กรดลอริก" ซึ่งกรดนี้มีโมเลกุลแม่
 ตัวช่วยฆ่าเชื้อให้ถูก

คนที่ไม่ควรงิน มีดังนี้ ๑.คนเป็น
 โรคไตเสื่อม ชนิดที่มีปัญหาเรื่องขับน้ำ
 เพราะจะทำให้บวม ถ้ามากอาจถึงหัวใจ
 วายได้ ๒.คนมีโรคหัวใจเส้นเลือดหัวใจ
 ๓.คนมีโรคหัวใจเส้นเลือดหัวใจ

มีความเชื่อว่าถ้ามีประจำเดือนที่มกเกินไป
 มะพร้าว นพ.กฤษดา กล่าวว่า ในคนไม่ประจำ
 เดือนเสียเลือดไปจนมีไข้ที่ระดูอ่อนเพลียอยู่แล้ว
 น้ำมะพร้าวและเนื้อจะช่วยให้มกเพราะในเนื้อมีมันที่
 อดซึมได้ง่าย จึงเหมาะกับคนมีไข้ที่กินอาหารไม่ใช้ไม
 ฤทธิ์อื่น ๆ คือ มีไข้ควรรองใจ คือ อดกินอะไรที่มัน
 ไปถึงขนาดเป็นอิดหรือกินทั้ง ๖ มือทุกวันเพราะในน้ำ
 มะพร้าวมีฮอร์โมนเพศหญิง หรือธาตุสตรีง ๆ อยู่ซึ่งถ้า
 กินมากก็อาจไปกวนธาตุสตรีในตัวอาจทำให้ปวดประจำ
 เดือนมากขึ้น แต่ในแง่สาววัยของคั้งกินฮอร์โมนกลับดี
 เพราะมีงานวิจัยในหนูพบว่าน้ำมะพร้าวช่วยแทนฮอร์โมน
 เสริมได้ทำให้อาการวัยทองดีขึ้น

การกินเนื้อและน้ำมะพร้าวอ่อน ไม่คั้งอ้วอ้ว
 อดวันเป็นโรคที่ขับน้ำไม่ได้คั้ง เช่น โรคไต โรคหัวใจ หรือ
 เป็นไข้ที่พอจะมากคั้งจะวังน้ำมะพร้าวคั้งจะให้แ
 อดทนเกินไปจนมีอิดก็ได้ เช่น แก้พิษพิษของที่มาก
 เดินวังในน้ำมะพร้าวอาจทำให้หัวใจเส้นเลือดหัวใจ
 หรือน้ำมะพร้าวอ่อนที่หวานหอมจะคั้งให้เมาหวานคั้งบ
 ทัด จึงขอแนะให้คั้งได้คั้งละ ๑-๒ ลูก แต่วันหนึ่งอย่า
 ให้มกเป็นอิดจะไม่ได้คั้งโค่นและอาจได้คั้งทางสูงไป

นพ.พรหม บุญชาญ : ตัมภานณ์