

น้ำตาลมะพร้าว น้ำหอม



มีโปแตสเซียมช่วยลดความดันโลหิต ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ระดับโคเลสเตอรอลและน้ำหนักตัว

น้ำตาลมะพร้าว เป็นอาหารธรรมชาติ ผลิตจากพืชที่ไม่ผ่านการตัดต่อพันธุกรรม รสชาติคล้ายน้ำตาลทรายแดง แต่มีคุณค่าทางอาหารสูงกว่ามาก น้ำตาลมะพร้าวปริมาณ 100 กรัมมีโปแตสเซียมประมาณ 1,030 มิลลิกรัม ในขณะที่น้ำตาลทรายแดงมี 6.5 มิลลิกรัม และน้ำตาลทรายขาวมี 2.5 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุอื่นๆ รวมทั้งวิตามินบางชนิดที่น้ำตาลทรายแดงและน้ำตาลทรายขาวไม่มี โปแตสเซียมมีบทบาทในการลดความดันโลหิต ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ระดับโคเลสเตอรอลและน้ำหนักตัว น้ำตาลมะพร้าว 1 ช้อนชา ให้พลังงาน 15 แคลอรี (น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา ให้พลังงาน 20 แคลอรีและไม่มีคุณค่าทางโภชนาการอยู่เลย) อยู่ในกลุ่มอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาล (glycemic index; GI) ต่ำ คือ 35 จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่สูงขึ้นเร็วและร่างกายไม่ต้องหลั่งอินซูลิน ออกมามากเพื่อกวาดน้ำตาลออกไปจากกระแสเลือด (การมีอินซูลินในเลือดมากๆ จะทำให้ระดับน้ำตาลลดลงมากเกินไป)

มะพร้าว พืชพรรณที่พบเห็นได้ทั่วไป ตามพื้นที่ชายทะเลทุกแห่งในประเทศไทย มะพร้าวเป็นพืชที่มีความผูกพันกับวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของคนไทยมาช้านาน

คุณสมบัติที่ดีของมะพร้าว คือ ส่วนต่างๆ ของมะพร้าวสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างคุ้มค่า และสามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ หลากหลาย ตั้งแต่ ลำต้น ใบ ก้าน ผล กะลา รกมะพร้าว กาบมะพร้าว รากมะพร้าว

มะพร้าวเป็นพืชที่นิยมบริโภคในประเทศไทยเป็นอย่างมาก นิยมนำมาทำอาหาร ทั้งคาวหวาน นอกจากนั้น ยังสามารถนำมาทำอุตสาหกรรมน้ำมันมะพร้าว อุตสาหกรรมกะทิเข้มข้น มะพร้าวชุดแห้ง น้ำตาลมะพร้าว และอุตสาหกรรมอื่นๆ เกี่ยวกับส่วนต่างๆ ของมะพร้าว เช่น เส้นใย ฯลฯ

ปัจจุบันคนไทยนิยมนทานยอดมะพร้าวเป็นอาหารมากขึ้น เนื่องจากยอดมะพร้าวนำมาทำเป็นอาหารมากขึ้น เนื่องจากยอดมะพร้าวนำมาทำเป็นอาหาร ยำ ผัด แกง ฯลฯ โดยเฉพาะต้มยำกุ้งยอดมะพร้าว เป็นเมนูยอดนิยม ซึ่งยอดมะพร้าวเป็นอาหารชนิดหนึ่ง ที่ปลอดสารพิษ และเพิ่มเส้นใยอาหารได้ดี