

รู้จัก “น้ำตาลดอกมะพร้าว” น้ำตาลดี ๆ ที่คอเฮลตี้ต้องหลงรัก !



น้ำตาลดอกมะพร้าว คืออะไร? หลายคนยังไม่คุ้นหูเมื่อเอ่ยคำนี้ เพราะเมื่อพูดถึงน้ำตาล แนนอนว่าหลายคนก็จะนึกถึงน้ำตาลทั่วไป ที่เป็นตัวการของความอ้วนและการเกิดเบาหวาน แต่รู้ไหมว่า น้ำตาลดี ๆ ที่มีประโยชน์และไม่ทำให้อ้วนหรือเสี่ยงเบาหวานก็มีเหมือนกัน ซึ่งนั่นก็คือ น้ำตาลดอกมะพร้าวนั่นเอง โดยเป็นน้ำตาลธรรมชาติที่ได้จากการสกัดจากดอกมะพร้าว จึงมีความปลอดภัยและอุดมไปด้วยสารอาหารอย่างครบถ้วน แกรมมีแคลอรีต่ำกว่าน้ำตาลทั่วไปอีกด้วย

ว่าแต่ ประโยชน์ของน้ำตาลดอกมะพร้าวมีอะไรบ้าง กินแล้วอ้วนไหม? เอาเป็นว่ามาทำความรู้จักกับน้ำตาลดอกมะพร้าวกันเลยค่า

สารอาหารในน้ำตาลดอกมะพร้าว

ในน้ำตาลดอกมะพร้าว อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย โดยสารอาหารหลักๆ ได้แก่

โปแตสเซียม : เป็นสารอาหารที่มีส่วนช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและคอเลสเตอรอลโดยตรง แกรมยังช่วยควบคุมความดันให้อยู่ในระดับที่ปกติ

ธาตุเหล็ก : เสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายมีความแข็งแรง เพิ่มความกระปรี้กระเปร่าลดอาการเหนื่อยล้าอ่อนเพลียได้เป็นอย่างดี และช่วยกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดงอีกด้วย

ทองแดง : ช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซึมธาตุเหล็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ เสริมพลังงานและปรับระบบการขับถ่ายให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ประโยชน์ของน้ำตาลดอกมะพร้าว มีอะไรบ้าง?

ต้องบอกเลยว่า ประโยชน์ของน้ำตาลดอกมะพร้าว มีมากมายที่หลายคนอาจคาดไม่ถึงเลยทีเดียว ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย หรือประโยชน์ในด้านการนำมาปรุงอาหาร โดยสามารถแบ่งเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

1.เพิ่มรสชาติอาหารและขนม

เพราะน้ำตาลดอกมะพร้าว มีความหวานมันและหอมอร่อย จึงนิยมนำมาใช้ในการปรุงรสชาติอาหารและขนมไทยแทบทุกชนิด ซึ่งสังเกตได้ว่าขนมไทย มักจะมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน และรสชาติอร่อยไม่หวานเลี่ยนจนเกินไป แม้แต่เมนูอาหารคาว ก็ต้องยกนิ้วให้เลย

2.ป้องกันและบรรเทาอาการของโรคบางชนิด

การทานน้ำตาลดอกมะพร้าวบ่อยๆ สามารถป้องกันและบรรเทาอาการของโรคบางชนิดได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง เป็นภาวะที่ความดันเลือดสูงกว่าปกติ ซึ่งก็ทำให้เกิดอาการ ปวดศีรษะ แน่นหน้าอกและสับสน มีง่วงนอนไม่หลับบ่อยๆ ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก โดยน้ำตาลดอกมะพร้าวมีส่วนช่วยในการลดระดับความดันและควบคุมความดันให้เป็นปกติได้ดี ดังนั้น จึงสามารถบรรเทาอาการได้อย่างดีเยี่ยม หรือในคนปกติหากได้ทานบ่อยๆ ก็จะช่วยป้องกันการเป็นโรคนี้อีกได้เหมือนกัน

โรคเบาหวาน

โรคที่เกิดจากการมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินไป และเป็นที่รู้กันดีกว่าหากยิ่งทานน้ำตาลมากเท่าไร ก็จะทำให้ให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นและอาการรุนแรงมากขึ้น แต่สำหรับน้ำตาลดอกมะพร้าว สัมฤทธิ์ดังกล่าวยังไม่ได้เลย เพราะน้ำตาลดอกมะพร้าวให้ผลลัพธ์ที่ตรงข้าม คือจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดให้ต่ำลงและป้องกันโรคเบาหวานได้นั่นเอง สำหรับผู้ป่วยเอง การทานน้ำตาลชนิดนี้ก็ช่วยบรรเทาอาการได้ในระดับหนึ่งเช่นกัน

คอเลสเตอรอลในเลือดสูง

เป็นอีกโรคหนึ่งที่น่ากลัวไม่น้อย ซึ่งก็เกิดจากการที่ร่างกายได้รับไขมันและคอเลสเตอรอลมากเกินไป เป็นผลให้คอเลสเตอรอลสูงขึ้น โดยอาจทำให้เส้นเลือดตีตันและทำไปสู่อื่นๆ ได้อีกมากมาย เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคไตวายเรื้อรัง หรือโรคเบาหวาน เป็นต้น แต่เนื่องจากน้ำตาลดอกมะพร้าวมีส่วนช่วยในการลดระดับ

คอเลสเตอรอลในเลือดให้ต่ำลงได้ดี จึงสามารถป้องกันและบรรเทาอาการในคนที่มีความผิดปกติของคอเลสเตอรอลสูงได้เช่นกัน แต่ทานบ่อยๆ เป็นประจำ เท่านั้น

น้ำตาลดอกมะพร้าวแตกต่างจากน้ำตาลทรายแดงอย่างไร?

หลายคนเกิดความสงสัยว่า ระหว่างน้ำตาลดอกมะพร้าวและน้ำตาลทรายแดงมีความต่างกันอย่างไรและแบบไหนมีประโยชน์มากกว่ากัน สามารถดูข้อมูลได้จากการเปรียบเทียบดังนี้

ลักษณะของน้ำตาล : น้ำตาลดอกมะพร้าวจะเป็นน้ำตาลปึกหรือน้ำตาลปี๊บเหมือนกับน้ำตาลโตนดส่วนน้ำตาลทรายแดงจะเป็นเม็ดทรายละเอียด มีจับตัวเป็นก้อนเล็กๆ บ้างเล็กน้อย

ผลิตจาก : น้ำตาลดอกมะพร้าว ผลิตจากน้ำหวานจากช่อดอกของต้นมะพร้าว ส่วนน้ำตาลทรายแดงผลิตจากน้ำอ้อย

คุณค่าทางอาหาร : น้ำตาลดอกมะพร้าวมีคุณค่าทางอาหารแบบครบถ้วน ในขณะที่น้ำตาลทรายแดงได้สูญเสียวิตามินและกากใยอาหารไปในขั้นตอนการกรอง จึงทำให้น้ำตาลดอกมะพร้าวมีคุณประโยชน์มากกว่า

น้ำตาลดอกมะพร้าว ช่วยลดน้ำหนักได้จริงหรือ?

ขึ้นชื่อว่าน้ำตาล ใครๆ ก็ต้องมองว่าเป็นตัวการหนึ่งของความอ้วน แต่สำหรับน้ำตาลมะพร้าวต่างออกไปเพราะจากการวิจัยพบว่า น้ำตาลดอกมะพร้าวมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักและกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานได้เป็นอย่างดี จึงสามารถลดปริมาณไขมันส่วนเกินในร่างกายได้อย่างดีเยี่ยม นอกจากนี้ ก็มีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักไม่ทำให้อ้วน เนื่องจาก น้ำตาลดอกมะพร้าว มีคุณสมบัติในการซึมเข้าสู่กระแสเลือดแบบช้าๆ จึงลดความรู้สึกหิวและความอยากอาหารได้ดี

เมื่อกินน้อยลง น้ำหนักก็จะค่อยๆ ลดลงนั่นเอง จะเห็นได้ว่าประโยชน์ดังกล่าว นอกจากจะเป็นผลดีต่อผู้ที่มีปัญหาระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือผู้ที่เป็นโรคเบาหวานแล้ว ในคนที่กลัวอ้วนหรือกังวลว่าตัวเองจะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคดังกล่าว

กินน้ำตาลดอกมะพร้าวแล้ว ช่วยลดความเสี่ยงลงได้อย่างมากแน่นอน เมื่อเทียบกับการบริโภคน้ำตาลทรายขาว
ได้รู้ ประโยชน์ของน้ำตาลดอกมะพร้าว แบบนี้แล้ว เปลี่ยนจากการทานน้ำตาลแบบทั่วไป มาเป็น น้ำตาลดอก
มะพร้าว กันดีกว่า

มากไปด้วยคุณประโยชน์ แถมมีคุณค่าทางอาหารสูงอีกด้วย ซึ่งก็ต้องบอกเลยว่าหนุ่มสาวที่รักสุขภาพยุคใหม่
ห้ามพลาดเด็ดขาดเลยทีเดียวนะ