

7 فوائد صحية لجوز الهند

جوز الهند أو النارجيل نوع من أنواع الفاكهة الاستوائية التي تنمو على الشواطئ وتدخل في صناعة العديد من المواد الغذائية، بالإضافة إلى استخدامه كعلاج في الطب في العديد من البلدان.

يحتوي جوز الهند على العديد من الفوائد الصحية سنذكرها في ما يلي:

1- يقوي المناعة:

مضاد للفيروسات، الفطريات، الطفيليات والجراثيم. يقي جوز الهند من الأمراض المتصلة بالكبد والمرارة والكلية. كما أنه يزيد من إنتاج الأنسولين في الجسم.

2- يحارب العدوى:

بما أن جوز الهند مضاد للفطريات، البكتيريا، وفيروسات، لذلك فهو يحارب العدوى. وضعه على الجروح والخدوش يشكل طبقة كيميائية لحماية الجرح من الغبار الخارجي والالتهابات. وهو يسرع أيضا في عملية الالتئام الجرح.

3- يحافظ على صحة العظام :

يحتوي على كمية كبيرة من الكالسيوم . وبالتالي، فهو مفيد للحصول على عظام قوية وأسنان صحية. يتميز بقدرته على امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم فيمنع هشاشة العظام.

4- يساعد في إنقاص الوزن الزائد

يحتوي زيت جوز الهند على عدد من الخصائص والفيتامينات التي تساعد في محاربة الدهون، وتعزيز عملية التمثيل الغذائي، وتجعل الجسم أكثر كفاءة على محاربة الدهون بالجسم.

5- يحارب مرض السكر:

لأن الجسم البشري يجعل استخدام الأحماض الدهنية الموجودة في زيت جوز الهند كبديل وامتصاص الدهون، ومصدر كبير للطاقة للأشخاص الذين لديهم مشكلة في الهضم وامتصاص الدهون.

6- يكافح الإصابة بأمراض القلب والشرابين:

أثبتت الدراسات أن زيت جوز الهند يكافح عددا من أمراض القلب الوعائية والنوبات القلبية والسكتات الدماغية والتحكم في مستوى الكولسترول الذي يمنع الإصابة بأمراض القلب.

7- مصدر مهم للطاقة:

إن الأحماض الدهنية الموجودة في جوز الهند تزيد من عملية التمثيل الغذائي. واستخدام جوز الهند سيجعل الشخص أكثر نشاطا وحيوية. إنه ليس مغذيا فقط، ولكن لذيذ جدا، غني للألياف والفيتامينات والكالسيوم والبوتاسيوم والمعادن وما إلى ذلك، كما وأن ماء جوز الهند يمكن أن يستخدم لنقل البلازما.