

# فوائد ماء جوز الهند الصحية

في السنوات الأخيرة، عرف ماء جوز الهند على انه مشروب عصري للغاية لذيذ ومنعش ، كما انه يتمتع بفوائد صحية عديدة مذهلة . ماء جوز الهند هو السائل داخل جوز الهند ، هو يساعد على تغذية الفاكهة ، فكلما زاد نضج الثمرة كلما قلت كمية الماء فيها وزادت كمية اللب.

يختلف ماء جوز الهند كليًا عن حليب جوز الهند ، حيث يتم إنتاج هذا الأخير عن طريق استحلاب لب جوز الهند المبشور . يحتوي ماء جوز الهند على عدد كبير من المركبات النباتية والعناصر الغذائية التي تمد الجسم بمنافع صحية لا تعد وتحصى ، ويعتبر من المشروبات الطبيعية اللذيذة التي لا تحتوي على السكر والمحليات الصناعية والملونات.

يتم إنتاج ماء جوز الهند طبيعيًا في ثمرة الفاكهة وهو يحتوي على 94% من الماء والقليل من الدهون . ومن أهم فوائد ماء جوز الهند هو انه مشروب رياضي طبيعي ، مصدر غني بالبوتاسيوم ، منخفض السعرات الحرارية ، مصدر جيد للكالسيوم والمغنيسيوم ، مصدر غني بمضادات الأكسدة والأحماض الأمينية والعديد غيرها .

**يعد ماء جوز الهند مصدر مهم للعديد من العناصر الغذائية:**

- 1 كوب واحد ماء جوز الهند يحتوي على 46 سعرة حرارية .
- الكربوهيدرات: 9 غرام .
- الألياف: 3 غرام .
- البروتين: 2 غرام .
- الماء: 227.98 غرام .
- السكريات: 6.26 غرام .
- البوتاسيوم: 600 ملغرام .
- المغنيسيوم: 60 ملغرام .
- الصوديوم: 252 ملغرام .
- الكالسيوم: 58 ملغرام .
- الفسفور: 48 ملغرام .
- الحديد: 0.70 ملغرام .
- الفيتامين C: 5.8 ملغرام .

تعرفوا على أبرز فوائد ماء جوز الهند الصحية :

## خصائص المضادة للأكسدة

أظهرت الأبحاث الحديثة أن ماء جوز الهند غني بمضادات الأكسدة، الضروري لصحة الجسم والأعضاء والخلايا وأيضًا المهمة لجمال ونضارة وشباب البشرة.



## فوائد ضد مرض السكري

أظهرت عدد من الأبحاث أن مياه جوز الهند بإمكانها أن تخفض مستويات السكر بالدم وتحسن علامات صحية أخرى. بالإضافة إلى ذلك، تعد مياه جوز الهند مصدر جيد للمغنيسيوم، الذي ثبت أنه يعمل على تحسين حساسية الأنسولين ويقلل مستوى السكر بالدم لدى الأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع 2.

## يساعد في منع حصوات الكلى

تعتبر عملية شرب كميات كافية من السوائل عملية مهمة للوقاية من حصى الكلى. على الرغم من أن الماء هو خيار رائع والخيار الأول، إلا أن ماء جوز الهند قد يكون حتى أفضل من الماء العادي.

## يدعم صحة القلب

يعد شرب ماء جوز الهند بانتظام مفيد جدًا للحد من مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية بشكل عام.

## يقلل من ضغط الدم

يعتبر هذا الماء مشروبًا رائعًا للمحافظة على ضغط الدم تحت السيطرة، حيث أفادت إحدى الدراسات الحديثة أن ماء جوز الهند مهم جدًا للنسبة للأشخاص الذين يعانون من مشكلة ارتفاع ضغط الدم. وحيث شهدت الدراسات نسبة 71% من التحسينات الهامة بضغط الدم الانقباضي لدى الأشخاص الذي استهلكوا كمية جيدة من ماء جوز الهند ضمن فترة محددة.



## يجدد الطاقة أثناء التمارين الرياضية

يعرف ماء جوز الهند أنه مفيد بعد التمرين لفترات طويلة ويعيد

المشروب المشروب المثالي لاستعادة الترطيب في الجسم كما انه يجدد الطاقة المفقودة أثناء ممارسة التمارين الرياضية .

### مصدر لذيذ من الماء

يتمتع ماء جوز الهند بمذاق حلو قليلاً مع نكهة جوز الهند منعشة والتي يعشقها الجميع . كما انه مشروب طبيعي صحي ومغذي ومنخفض نسبيًا بالسعرات الحرارية والكربوهيدرات.