

Loại nước được ví như ‘thuốc bổ’ tự nhiên, người Việt uống hàng ngày nhưng ít ai biết hết lợi ích

15:17 16/03/2025

Không chỉ là thức uống giải khát quen thuộc, nước dừa còn được xem như một "loại nước bổ tự nhiên" nhờ chứa nhiều dưỡng chất có lợi cho sức khỏe. Với hương vị thanh mát và giàu khoáng chất, nước dừa giúp tăng cường sức đề kháng, hỗ trợ tiêu hóa và bổ sung năng lượng hiệu quả.



Ảnh minh họa (Ảnh: Internet)

Bổ sung khoáng chất tự nhiên

Nước dừa là nguồn cung cấp dồi dào các khoáng chất quan trọng như kali, natri, magie và mangan, giúp duy trì cân bằng điện giải và hỗ trợ chức năng cơ thể. Đặc biệt, với khoảng 600mg kali trong mỗi 240ml, nước dừa giúp điều hòa huyết áp, trong khi natri duy trì lượng nước ổn định, magie hỗ trợ cơ bắp và thần kinh, còn mangan thúc đẩy chuyển hóa năng lượng.

Nhờ thành phần tự nhiên và không chứa hóa chất hay đường nhân tạo, nước dừa trở thành lựa chọn lý tưởng để bù nước và khoáng chất sau khi vận động,

đổ mồ hôi nhiều hoặc mất nước do bệnh lý.

Hỗ trợ sức khỏe tim mạch

Nước dừa chứa hàm lượng kali cao, giúp giãn mạch máu và giảm áp lực lên thành mạch, từ đó hỗ trợ điều hòa huyết áp hiệu quả. Nhiều nghiên cứu cho thấy nước dừa có thể làm giảm cholesterol xấu (LDL) và tăng cholesterol tốt (HDL), góp phần giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Bên cạnh đó, nước dừa còn chứa nhiều chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ tim khỏi tác hại của các gốc tự do, duy trì hệ tim mạch khỏe mạnh.

Cải thiện hệ tiêu hóa

Nước dừa chứa các enzyme sinh học như phosphatase và dehydrogenase, giúp hỗ trợ quá trình tiêu hóa và tăng cường khả năng hấp thụ dưỡng chất. Hàm lượng chất xơ trong nước dừa giúp nhuận tràng, ngăn ngừa táo bón và giảm cảm giác đầy bụng, khó tiêu. Ngoài ra, nước dừa còn có tác dụng làm dịu niêm mạc dạ dày, hỗ trợ giảm triệu chứng ợ nóng và khó chịu, giúp hệ tiêu hóa hoạt động trơn tru hơn.

Tăng cường hệ miễn dịch

Nước dừa chứa nhiều vitamin và khoáng chất, đặc biệt là vitamin C – một chất chống oxy hóa quan trọng giúp nâng cao sức đề kháng. Ngoài ra, các hợp chất như axit lauric và axit capric trong nước dừa có đặc tính kháng khuẩn, kháng virus, giúp bảo vệ cơ thể khỏi tác nhân gây bệnh. Đặc biệt, trong thời điểm giao mùa, uống nước dừa thường xuyên có thể giúp tăng cường miễn dịch, giảm nguy cơ mắc cảm cúm, ho sốt.

Hỗ trợ giảm cân

Nước dừa ít calo, không chứa chất béo và cholesterol, giúp kiểm soát cân nặng hiệu quả. Chất xơ trong nước dừa tạo cảm giác no lâu, hạn chế thèm ăn, đồng thời thúc đẩy trao đổi chất, hỗ trợ đốt cháy calo. Thay thế nước ngọt bằng nước dừa giúp giảm lượng calo nạp vào cơ thể.

Hỗ trợ người tiểu đường

Nước dừa có chỉ số đường huyết thấp, giúp kiểm soát lượng đường trong máu và cải thiện độ nhạy insulin, đặc biệt có lợi cho người tiểu đường loại 2. Tuy nhiên, cần tham khảo ý kiến bác sĩ về lượng uống phù hợp để tối ưu hiệu quả kiểm soát đường huyết.

Ngăn ngừa sỏi thận

Nước dừa giúp tăng lượng nước tiểu, hỗ trợ đào thải cặn bã, giảm nguy cơ hình thành sỏi thận. Các khoáng chất như kali, magie giúp hòa tan tinh thể oxalat canxi – nguyên nhân chính gây sỏi thận. Uống nước dừa thường xuyên giúp duy trì sức khỏe đường tiết niệu và ngăn sỏi tái phát.

Hà Trần (t/h)