

# تحقیقان توصیه می کنند؛ زنان باردار آب نارگیل بخورند



[heading] طبق مطالعه اخیر تحقیقان، آب نارگیل به عنوان یکی از بهترین منابع مواد مغذی برای زنان باردار عمل می کند. [/heading]

همواره در طول دوران بارداری بر بسیاری از عادات سالم زندگی نظریه رژیم غذایی، ورزش کردن و سبک زندگی سالم تاکید می شود. به گفته تحقیقان، نوشیدن مقادیر زیاد آب نارگیل می تواند یکی از آن دسته از عادات سالم غذایی باشد که فرد باید در کنار عادات سالم دیگر انجام دهد.

طبق مطالعه اخیر تحقیقان، مصرف آب نارگیل در طول دوران بارداری به حفظ میزان مایعات و الکترولیت های مورد نیاز روزانه بدن کمک می کند.

طبق این تحقیق، آب نارگیل سرشار از الکترولیت ها، کلریدها،

منیزیم، کلسیم، ریبوفلاوین و ویتامین C به همراه مقادیر متوسط قند، سدیم و پروتئین است. از اینرو مصرف این ماده مغذی، یکی از بهترین منابع غذایی برای زنان باردار است.

طبق ادعای پژوهشگران، مصرف آب نارگیل در اولین سه ماهه دوره بارداری به مقابله با حالت تهوع به هنگام صبح و یبوست کمک می کند، مانع از خشکی بدن شده، سیستم ایمنی فرد را بهبود بخشد و موجب تسکین خستگی می شود.

به گفته این محققان، «بدن زن باردار برای تامین نیازهای جنین نیاز به مایعات بیشتری دارد. آب نارگیل به افزایش حجم خون بدن و پیشگیری از عفونت های مجاری ادراری و کاهش فشار خون کمک می کند.»

منبع : مهر

جهت عضویت در کانال پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز ) اینجا را کلیک کنید .