

۹ واقعیت در خصوص روغن نارگیل



طرفداران زیبایی طبیعی معتقدند که این روغن باعث ارتقای سلامت پوست و همچنین تغذیه و تقویت موها میشود. در همه ی سایت ها و مجلات زیبایی و سلامتی در خصوص روغن نارگیل صحبت می‌کنند. هر کسی بر حسب نیاز و استدلال های خود، از خواص و ارزش این روغن بهره می برد. طرفداران زیبایی طبیعی معتقدند که این روغن باعث ارتقای سلامت پوست و همچنین تغذیه و تقویت موها میشود. باید بدانید که مصرف این روغن همچنین باعث افزایش انرژی؛ کاهش وزن طبیعی و غیره نیز میشود. در این مطلب در خصوص خواص مفید روغن نارگیل صحبت خواهیم کرد. لطفا با ما همراه باشید.



روغن نارگیل

روغن نارگیل برای کاهش کلسترول خون
روغن نارگیل به کاهش کلسترول بد خون کمک می‌کند. نتایج پژوهشی که

روی ۴۰ زن انجام شده است نشان می‌دهد که مصرف متعادل روغن نارگیل به کاهش کلسترول بد خون کمک کرده و حتی باعث افزایش کلسترول خوب می‌شود. همچنین باید بدانید که این روغن تاثیر مثبتی روی فاکتور انعقاد خون و همچنین بهبود قدرت آنتی اکسیدانی آن دارد. این خبر برای افرادی که به دنبال کاهش کلسترول بد خون خود هستند بسیار خوشحال کننده خواهد بود.

روغن نارگیل برای مقابله با اضافه وزن

روغن نارگیل به کاهش وزن نیز کمک می‌کند. البته منظورمان این نیست که قاشق قاشق روغن نارگیل بخورید و لاغر شوید. این روغن به بدن کمک می‌کند تا انرژی بیشتری بسوزاند. درست است که روغن نارگیل حاوی چربی است اما چربی‌های آن از نوع تری‌گلیسریدهای دارای زنجیره ی متوسط (MCT) است که به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کند و به این ترتیب بدن کالری بیشتری می‌سوزاند. این خاصیت در طولانی مدت می‌تواند تاثیر مثبتی برای مقابله با اضافه وزن داشته باشد. فراموش نکنید که برای لاغر شدن نباید روزانه بیش از ۱۵ گرم روغن مصرف کرد.

روغن نارگیل برای مقابله با آلزایمر

تری گلیسریدهای دارای زنجیره ی متوسط روی پیشرفت بیماری آلزایمر تاثیر می‌گذارند. واقعیت این است که این چربی‌ها به سلول‌های مغزی مبتلا به این بیماری اجازه می‌دهند که انرژی لازم را برای احیای خود برداشت کنند. البته این گفته هنوز به طور علمی به اثبات نرسیده است اما محققان همچنان در حال انجام بررسی‌های تکمیلی برای رسیدن به نتایج قطعی تری هستند.

روغن نارگیل برای داشتن تناسب اندام

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد در کشورهایی که روغن نارگیل مصرف می‌کنند میزان بیماری‌های قلبی عروقی و چاقی مفرط کمتر است. مصرف این روغن به طور روزانه شرایط فیزیکی مصرف کننده ها را بهبود داده و آن‌ها را متناسب نگه می‌دارد.

[divider]درست است که سال‌ها این عقیده وجود داشته است که روغن نارگیل حاوی چربی‌های اشباع شده‌ی مضر است اما چند سالی است که از این اتهام مبرا شده است. چربی‌های موجود در این روغن از نوع MCT هستند که به سوخت و ساز بدن کمک کرده و بدن را پرانرژی و متناسب نگه می‌دارند[/divider]

روغن نارگیل برای مقابله با صرع

آیا در خصوص رژیم کتوژنیک چیزی شنیده اید؟ در این رژیم غذایی میزان کربوهیدرات‌ها کم بوده و سرشار از چربی است. این نوع رژیم

برای افرادی که از بیماری صرع رنج می‌برند تجویز می‌شود تا میزان کتون‌های خون آن‌ها افزایش یابد. تری گلیسیریدهای دارای زنجیره‌ی متوسط (MCT) موجود در روغن نارگیل به سمت کبد رفته و تبدیل به اجسام کتونی می‌شوند که برای مقابله با حملات صرع مفیدند.

روغن نارگیل: منبع انرژی

اگر احساس ضعف عمومی می‌کنید و یا می‌خواهید انرژی بیشتری کسب کنید تا بهتر با استرس‌های پیرامون‌تان مقابله کنید روغن نارگیل را به برنامه‌ی غذایی‌تان بیفزایید. درست است که سال‌ها این عقیده وجود داشته است که روغن نارگیل حاوی چربی‌های اشباع شده‌ی مضر است اما چند سالی است که از این اتهام مبرا شده است. چربی‌های موجود در این روغن از نوع MCT هستند که به سوخت و ساز بدن کمک کرده و بدن را پرانرژی و متناسب نگه می‌دارند.

روغن نارگیل برای مقابله با ویروس‌ها

با مصرف روغن نارگیل، مونوگلیسرید تشکیل می‌شود. این ترکیبات به بدن کمک می‌کنند تا با قارچ‌ها، ویروس‌ها و باکتری‌ها مقابله کنند و به این ترتیب سیستم ایمنی بدن نیز قوی‌تر می‌شود. برای بهره‌مندی از خواص بیشتر روغن نارگیل از انواع طبیعی و ارگانیک استفاده کنید. روغن‌های تصفیه شده بیش از این که مفید باشند تاثیر منفی به جا می‌گذارند.

روغن نارگیل برای مقابله با گرسنگی زیاد

اگر دلتان می‌خواهد تاثیر رژیم لاغری‌تان را افزایش بدهید برای صبحانه از روغن نارگیل استفاده کنید. نتایج بررسی‌های انجام شده روی خواص این روغن نشان می‌دهند که مصرف آن بعد از بیداری باعث کاهش احساس گرسنگی در طول روز می‌شود. در نتیجه شما بدون پرخوری انرژی کافی برای ادامه‌ی روز را خواهید داشت و به لاغری سالم نزدیک‌تر می‌شوید.

روغن نارگیل برای سلامت پوست و مو

هر آنچه در خصوص خواص روغن نارگیل مطرح می‌شود شگفتی‌ساز است. بهتر است بدانید که این روغن باعث مرطوب شدن موها بخصوص موهای آسیب دیده می‌شود. در نتیجه استفاده از آن به عنوان ماسک کمک زیادی به تقویت و زیبایی موهایتان خواهد کرد. توصیه می‌کنیم هر هفته یک تا دو مرتبه از این ماسک استفاده کنید. اگر موهایتان چرب است روغن را به ریشه‌ی موها نزنید.

می‌توانید از این روغن برای نرمی و سلامت پوست نیز استفاده کنید. روغن نارگیل یکی از بهترین مرطوب‌کننده‌های طبیعی پوست است که باعث حفظ نرمی و لطافت آن می‌شود. توجه داشته باشید که هیچ‌کدام از این

روغن‌ها جای کرم ضدآفتاب را نمی‌گیرند. بنا بر این حدود بیست دقیقه قبل از خروج از منزل حتما کرم ضدآفتاب با SPF بالای ۲۰ بزنید.

فاطمه مهدی پور
بخش تغذیه و آشپزی تبیان