

Lợi ích của nước dừa với thai phụ

Ở những nước nhiệt đới (xứ sở của dừa), bác sĩ khuyên thai phụ có thể uống một cốc nhỏ nước dừa trong ngày (hoặc 2-3 lần/tuần).

Ở những nước nhiệt đới (xứ sở của dừa), bác sĩ khuyên thai phụ có thể uống một cốc nhỏ nước dừa trong ngày (hoặc 2-3 lần/tuần). Nước dừa nhiều chất dinh dưỡng, giúp cân bằng lượng điện phân trong máu.



Nước dừa còn là loại nước giải khát vô trùng tự nhiên, giúp duy trì sức khỏe cho cả mẹ và bé. Dưới đây là những tác dụng khác của nước dừa với bà bầu:

- Nước dừa chứa một hàm lượng cao clorua, kali, magiê và hàm lượng trung bình đường, natri, protein. Kali từ nước dừa có tác dụng điều chỉnh huyết áp, duy trì chức năng ổn định của tim. Nước dừa cũng là nguồn tuyệt vời của chất xơ, mangan, canxi, riboflavin và vitamin C.

- Nước dừa giúp bổ sung chất lỏng và muối bị hao hụt trong cơ thể thai phụ. Nước dừa còn có tác dụng nâng cao mức HDL (loại cholesterol tốt trong cơ thể).

- Nước dừa còn nổi tiếng với tăng cường hệ miễn dịch. Do giàu axit lauric, nước dừa có tác dụng chống vi khuẩn, virus và chống nấm, giúp tăng cường hệ miễn dịch của người mẹ và bào thai đang phát triển; ngăn ngừa bệnh cúm, herpes (mụn rộp)...

- Một lợi ích khác của nước dừa với bà bầu là nó giúp ngừa và điều trị chứng ợ nóng. Nước dừa hiệu quả trong việc làm sạch sâu trong đường ruột và hệ tiêu hóa. Điều này giúp hạn chế ợ nóng và táo bón trong thai kỳ.
- Nhiều thai phụ mắc nhiễm trùng đường tiết niệu (UIT). Nước dừa có thể giúp tăng lượng nước tiểu, xả độc tố ra khỏi cơ thể, ngăn ngừa nhiễm trùng đường tiết niệu.
- Nước dừa còn giúp ổn định vóc dáng (một ly nước dừa chỉ chứa 46 calo).

Bài viết liên quan

[Gia tăng giá trị trái dừa Bến Tre](#)

[Điều gì xảy ra khi bạn uống nước dừa trong một tuần](#)

[Nắng nóng, bà con Bến Tre bán dừa không xuể](#)