

Uống nước dừa với gừng với gừng hay uống rau má với nước dừa có những lợi ích cực kỳ tốt đối với sức khỏe. Uống nước dừa đều đặn sẽ cải thiện sức khỏe đáng kể cho mọi người, đặc biệt là bà bầu. Mời bạn tìm hiểu chi tiết ở bài viết dưới đây của chúng tôi.

### *Uống nước dừa có tác dụng gì?*

#### **Nước dừa là nguồn cung cấp một số chất dinh dưỡng**

Thành phần của nước dừa có chứa 94% nước và rất ít chất béo. Cần từ 6 - 7 tháng để một trái dừa non chuyển sang dừa chín. Khi dừa chín, phần lớn nước dừa chuyển từ dạng lỏng thành thịt trắng được gọi là thịt dừa.

Khác với nước dừa có nguồn gốc tự nhiên, nước cốt dừa được làm bằng cách thêm nước vào thịt dừa xay nhuyễn. Nó chứa khoảng 50% nước và rất giàu chất béo.



## **Nước dừa có đặc tính chống oxy hóa**

Các nghiên cứu trên động vật cho thấy nước dừa có tác dụng làm thay đổi cấu trúc của các gốc tự do, khiến chúng không còn khả năng gây hại cho cơ thể. Theo kết quả của các nghiên cứu trên loài chuột cho thấy nước dừa có lợi ích cải thiện đáng kể về sự mất cân bằng oxy hóa, giảm hoạt động các gốc tự do, kết hợp với giảm huyết áp, nồng độ triglyceride và insulin.

Các gốc tự do được sản xuất trong quá trình trao đổi chất giữa các tế bào nhằm giảm bớt trạng thái căng thẳng hoặc cơn đau do chấn thương. Khi tồn tại quá nhiều gốc tự do, cơ thể sẽ rơi vào tình trạng mất cân bằng oxy hóa, có thể làm tổn thương các tế bào và tăng nguy cơ bệnh tật.

## **Nước dừa giúp hỗ trợ sức khỏe tim mạch**

Uống nước dừa có tác dụng làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Theo các nghiên cứu, nó có giúp làm giảm cholesterol, chất béo trung tính, đặc biệt là lượng chất béo ở gan.

Từ nghiên cứu trên loài chuột, các nhà khoa học ước tính ở người nặng 68kg cần uống nước dừa mỗi ngày 2,7 lít để làm giảm cholesterol hiệu quả tương đương với tác dụng của thuốc statin. Tác dụng này là rất ấn tượng và cần được nghiên cứu thêm.



### **Nước dừa giúp cải thiện bệnh tiểu đường**

Một số nghiên cứu trên động vật đã chỉ ra rằng nước dừa có tác dụng làm giảm lượng đường trong máu, giảm nồng độ hemoglobin A1c và giảm các dấu hiệu của mất cân bằng oxy hóa. Hiện vẫn chưa có nghiên cứu nào được thực hiện ở người.

Với 3 gam chất xơ và 6 gam carb dễ tiêu hóa trên mỗi cốc (240ml), nước dừa phù hợp với kế hoạch ăn uống cho người mắc bệnh tiểu đường. Ngoài ra, nước dừa còn chứa hàm lượng lớn magiê, nó có thể làm tăng độ nhạy insulin và giảm lượng đường trong máu ở những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 và tiền tiểu đường.

### **Nước dừa giúp ngăn ngừa sỏi thận**

Cung cấp đủ chất lỏng, tong đó có nước dừa giúp làm giảm nguy cơ mắc bệnh sỏi thận. Điều này được giải thích là do nước dừa có tác dụng ngăn chặn các tinh thể

kết dính gây sỏi tại thận và các bộ phận khác ở đường tiết niệu. Các tinh thể chủ yếu được hình thành từ canxi, oxalate và các hợp chất khác.

Các nghiên cứu đã chỉ ra nước dừa có tác dụng làm giảm sản xuất gốc tự do xảy ra để đáp ứng với nồng độ oxalate cao trong nước tiểu. Tuy nhiên, vẫn cần nhiều nghiên cứu hơn nữa để chứng minh hiệu quả của nước dừa trong ngăn ngừa bệnh sỏi thận.

### **Nước dừa giúp làm giảm huyết áp**

Theo kết quả của các nghiên cứu, nước dừa có tác dụng cải thiện huyết áp tâm thu, hàm lượng kali có trong nước dừa được chứng minh là giúp hạ huyết áp ở người có huyết áp trung bình và cao. Ngoài ra, nước dừa còn có khả năng ngăn ngừa sự hình thành cục máu đông.

### **Nước dừa giúp hồi phục năng lượng sau các bài tập thể dục kéo dài**

Chất điện giải như kali, magiê, natri và canxi có vai trò quan trọng trong việc duy trì cân bằng nồng độ chất lỏng trong cơ thể. Nước dừa chứa hàm lượng lớn chất điện giải giúp bù nước và các chất điện giải bị mất đi trong khi tập thể dục.

Theo các nghiên cứu, nước dừa giúp bù nước và các chất điện giải sau khi tập thể dục tốt hơn uống nước và bằng với các loại đồ uống có hàm lượng chất điện giải cao. Tuy nhiên, các nghiên cứu có kết quả đối lập nhau về tác dụng của nước dừa đến hệ tiêu hóa như buồn nôn, đầy hơi, khó chịu dạ dày



### **Nước dừa là nguồn cung cấp nước và chất điện giải bổ dưỡng**

Nước dừa tươi ngon nhất khi được uống trực tiếp từ quả dừa. Chọc ống hút vào quả dừa và bắt đầu thưởng thức. Nó có vị hơi ngọt, hương thơm hấp dẫn, chứa khá ít calo và carbs.

Nước dừa có thể lưu trữ trong tủ lạnh tốt đa 2 - 3 tuần sau khi mua. Nó cũng có thể được bán dưới dạng nước đóng chai tại các cửa hàng tạp hóa. Tuy nhiên, một số nhãn hiệu có thêm đường hoặc chất tạo hương vị, do đó bạn cần đọc thành phần trên nhãn chai để đảm bảo mua đúng nước dừa 100% tự nhiên.



Nước dừa có thể bổ sung được trong các món sinh tố, bánh pudding hạt chia, nước sốt dấm hoặc thay thế cho nước thường, bất cứ lúc nào bạn muốn vị ngọt tự nhiên trong các món ăn.

### **Tác dụng của nước dừa già**

Dừa già vỏ thường bị loang màu, màu nâu nhạt, vỗ vào quả dừa thấy tiếng nghe đanh, vỏ dừa cứng, không thể dùng móng tay bấm vào, vỏ dừa có nhiều gò ghề, xơ dừa dai, nhiều sợi. Bạn cũng có thể dùng móng tay cào phần vỏ dừa gần cuống sẽ thấy không cào tróc được. Khi bỏ dừa thì sẽ thấy phần cùi dày, khô, đôi khi bị ngả màu. Sọ dừa có màu nâu sẫm và rất cứng.

Tuy nhiên còn tùy theo sở thích mỗi người ngọt nhạt khác nhau, nhu cầu ăn kiêng hay không, mà cảm nhận loại dừa nào phù hợp hơn. Những người không thích ngọt có thể uống dừa non hơn 1 chút để tận hưởng cùi dừa non ngọt mát, những người thích vị ngọt nên chọn dừa bánh tẻ để có được phần nước dừa ngọt nhất. Tuy nhiên không nên chọn dừa quá non hay già, nước không ngon và chất lượng dinh dưỡng kém.

### ***Uống nước dừa với gừng có tác dụng gì?***

Nhiều người thắc mắc uống nước dừa gừng đường phèn có tác dụng gì? Mời bạn theo dõi tác dụng của nước dừa nấu với gừng đối sức khỏe chúng ta được chúng tôi chia sẻ dưới đây:

Nước dừa và gừng đều giúp cơ thể tăng sức đề kháng. Bên cạnh đó dừa và gừng không phải là những thực phẩm kỵ nhau, sẽ không bị phản tác dụng khi kết hợp với nhau

Do đó, mọi người có thể kết hợp nước dừa và nước gừng như một loại nước giúp cơ thể tăng cường sức lực, tăng sức đề kháng để chống chọi lại với dịch bệnh.



### **Cách làm nước dừa gừng**

- Nguyên liệu:

- 1 trái dừa
- 20gr đường phèn
- 20gr gừng

- Cách làm nước dừa gừng:

#### **Bước 1** Sơ chế nguyên liệu

Đầu tiên, bạn chặt trái dừa ra để lấy nước dừa. Sau đó, bạn rửa sạch 20gr gừng, cạo vỏ, rồi thái lát mỏng.



## **Bước 2** Nấu nước dừa gừng đường phèn

Bạn cho nước dừa vào nồi, thêm 20gr đường phèn, gừng thái lát ở bước 1 vào, rồi đun trên bếp 5- 10 phút đến khi sôi thì tắt bếp, để nguội. Cuối cùng, bạn đổ nước ra ly là có thể thưởng thức.





### *Uống rau má với nước dừa có tác dụng gì?*

Tác dụng của rau má nước dừa như sau:

Rau má là loại cây thân thảo, nhỏ, mọc bò ở khắp nơi, nhất là những chỗ ẩm mát. Rau má có tính hàn, cay, đắng, đồng thời chứa các hợp chất như sterol, saponin, canxi, sắt, magie,... và các loại vitamin như vitamin B1, B2, B3, C,... Uống nước rau má có tác dụng dưỡng ẩm da, làm mát gan, bổ thận, giúp da dễ hồng hào.

Nước dừa tươi là loại thức uống tự nhiên rất tốt cho sức khỏe. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng hoạt tính kháng virus, kháng khuẩn, chống viêm và chống oxy hóa của nước dừa có thể đem lại nhiều lợi ích trong việc phòng và hỗ trợ điều trị nhiều bệnh khác nhau.

Khi kết hợp rau má với nước dừa tươi không chỉ giúp cơ thể thanh mát mà còn làm trắng da và ngăn ngừa mụn.



### **Cách chế biến nước rau má và dứa tươi:**

- Nguyên liệu:

- Dứa tươi
- Rau má

- Thực hiện:

- Rau má đem rửa thật sạch (nên rửa kèm với nước muối pha loãng) rồi xay (hoặc ép) lấy phần nước.
- Dứa tươi lấy phần nước.
- Hòa nước rau má cùng với nước dứa tươi, khuấy đều. Có thể bỏ đường để dễ uống. Tuy nhiên, tốt nhất nên uống không vì nạp quá nhiều đường vào cơ thể sẽ không tốt cho sức khỏe, đồng thời có thể khiến da bị sạm và cân nặng tăng lên ngoài ý muốn.



### *Tác dụng của nước dừa với bà bầu*

Câu hỏi bầu uống nước dừa có tác dụng gì? Tác dụng của nước dừa với phụ nữ mang thai như thế nào? Mời bạn theo dõi ngay thông tin dưới đây để giải đáp thắc mắc đó.

### **Giúp ổn định mức chất lỏng và điện giải**

Trong nước dừa có chứa lượng protein, đường và Natri vừa phải, hài hòa, giúp cơ thể mẹ bổ sung thêm nước, duy trì mức chất lỏng và cân bằng điện giải cần thiết hàng ngày.



## Cung cấp lượng calo thấp

Nước dừa chứa hàm lượng Calo thấp cùng acid béo omega-3 và các khoáng chất tốt, được khuyến khích nên sử dụng cho phụ nữ mang thai, nhất là người có cân nặng lớn. Uống nước dừa vẫn giúp mẹ bầu bổ sung dinh dưỡng quan trọng nhưng không bị tăng cân quá nhiều.

## Tăng cường miễn dịch, chống nhiễm trùng

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra, uống nước dừa khi mang thai đều đặn có tác dụng cải thiện chức năng của thận, tăng cường khả năng miễn dịch cho mẹ bầu. Từ đó, mẹ bầu có thể ngăn ngừa nhiễm trùng đường tiết niệu và các bệnh viêm nhiễm khác, ngoài ra còn cải thiện huyết áp cao thai kỳ.



## Cải thiện tiêu hóa

Rối loạn tiêu hóa là tình trạng mà nhiều phụ nữ mang thai gặp phải, đặc biệt là trong các tháng cuối thai kỳ khi thai lớn đè ép vào dạ dày và ruột. Uống nước dừa sẽ giúp cải thiện các vấn đề tiêu hóa, chống táo bón, tăng cường sức khỏe đường ruột, duy trì pH và từ đó cơ thể mẹ có thể hấp thu dinh dưỡng tốt hơn.

## Thức uống thể thao

Mẹ bầu sau khi hoạt động thể dục phù hợp, thiền hay yoga cần một thức uống bổ sung năng lượng và giảm mệt mỏi nhanh chóng? Vậy thì nước dừa là gợi ý tốt mà mẹ có thể sử dụng, vừa bổ sung nước vừa giảm mệt mỏi hiệu quả.

Ngoài ra, nhiều mẹ bầu khi uống nước dừa có thể giảm nhẹ các triệu chứng thai nghén, mệt mỏi khó chịu trong những tháng đầu tiên. Hương vị nước dừa dễ uống, tươi mát cũng là nguồn bổ sung dinh dưỡng phù hợp khi mẹ nghén khó ăn uống.





## *Tác dụng của nước dừa xiêm*

### **Giảm nguy cơ mất nước**

Dừa xiêm Bến Tre rất giàu các khoáng chất giúp bổ sung nước cho cơ thể. Uống một cốc nước dừa mỗi ngày giúp giảm nguy cơ bất thường của đường tiêu hóa. Tạm biệt nhiệt miệng và nhanh chóng hồi phục cơ thể sau khi mất nước.

### **Làm đẹp da**

Nước dừa giúp điều chỉnh sự phát triển tế bào da. Bên cạnh đó trong nước dừa có chứa acid lauric có thể giảm thiểu sự lão hóa của tế bào da, cân bằng độ PH và giữ cho các mô da liên kết mạnh mẽ, làm ẩm cho da.



### **Tốt cho tim mạch**

Nước dừa là một thứ nước tuyệt vời tự nhiên để điều trị duy trì sức khỏe tim mạch. Uống nước dừa thường xuyên hiệu quả trong việc điều hòa huyết áp do nồng độ cao kali và axit lauric.

### **Tăng cường năng lượng**

Do đặc tính dồi dào vitamin, khoáng chất và chất dinh dưỡng hơn hẳn các thức uống khác, nước dừa là một thức uống tăng cường năng lượng tuyệt vời.

Trong đó, nước dừa có chứa ít đường và hàm lượng natri ít hơn hẳn so với các nước uống thể thao khác. Nhưng lại có nhiều kali, canxi giúp bổ sung và nâng cao mức năng lượng của cơ thể cho bạn năng lượng tối ưu.

### **Có lợi cho hệ tiêu hóa**

Dừa xiêm Bến Tre chứa axit lauric mà khi vào cơ thể chúng sẽ chuyển đổi thành monolaurin. Monolaurin sẽ giúp kháng vi-rút, chống giun đường ruột, nhiễm trùng đường tiêu hóa khác ở trẻ em và người lớn.

Ngoài ra, nước từ dừa đóng vai trò như một loại thuốc kháng sinh và là một phương thuốc đơn giản cho những vấn đề về đường ruột.



### **Giảm vấn đề về tiết niệu**

Nếu bạn uống nước dừa thường xuyên có thể làm giảm các vấn đề về tiết niệu. Những người bị bệnh tiểu rắt, và các bệnh tiết niệu khác nên uống nhiều nước dừa để làm giảm triệu chứng của bệnh.

### ***Uống nước dừa có tác dụng gì với kinh nguyệt?***

Tác dụng của nước dừa đối với kinh nguyệt phụ nữ như sau:

Trước khi đến ngày kinh nguyệt, chị em phụ nữ thường có một số triệu chứng như đau lưng, tức ngực, luôn cảm thấy khó chịu trong người,... Lúc này uống nước dừa sẽ giúp giảm các hội chứng này.

Không chỉ trước mà trong chu kì kinh nguyệt chị em phụ nữ cũng có thể uống nước dừa. Các chất dinh dưỡng và khoáng chất có trong nước dừa sẽ giúp tử cung

được điều hòa, co bóp nhẹ nhàng hơn khiến giảm bớt các cơn đau thắt trong ngày đèn đỏ.



Nếu có một dự định gì đó mà bị cản trở vì lo sợ trùng ngày “đèn đỏ” thì bạn cũng có thể uống nước dừa để kinh nguyệt được đả thông. Đây là một phương pháp rất hay cho chị em phụ nữ nào đang muốn ngày đèn đỏ đến sớm hơn chu kì bình thường.

### **Một số lưu ý khi uống nước dừa**

Theo các chuyên gia dinh dưỡng thì các chị em phụ nữ có thể dùng nước dừa trong kì kinh nguyệt, nhưng chỉ nên uống 1 lượng nhất định trong ngày. Lý do là trong nước dừa có chứa nhiều calorie và chất béo, nếu uống quá nhiều có thể dẫn tới đầy bụng, nâng cao cảm giác tương đối khó chịu trong ngày “đèn đỏ”. Đặc trưng là cho các chị em gặp phải hội chứng tiền kinh nguyệt.

Mặc dù nước dừa rất tốt cho sức khỏe nhưng bạn cũng không nên lạm dụng quá nhiều. Bạn chỉ nên uống tối đa 2 ly mỗi ngày, nếu như vượt quá mức quy định bạn



sẽ gặp phải một số triệu chứng như cơ thể bị lạnh, đầy bụng, ăn uống khó tiêu, giảm khả năng phản xạ,...

Uống nước vào sáng sớm được xem là tốt cho cơ thể. Bởi trong thành phần nước dừa có chứa acid lauric, giúp tăng cường hệ miễn dịch, tốt cho quá trình trao đổi chất.



### ***Uống nước dừa với rau ngót có tác dụng gì?***

Nước dừa và rau ngót đều là những thực phẩm có tính mát và được khuyến khích sử dụng khi mẹ đang mang bầu những tháng cuối. Việc dùng rau ngót uống với nước dừa sẽ giúp mẹ sinh con dễ dàng hơn khi đến lúc chuyển dạ.

Tuy nhiên, các bác sĩ phụ sản cũng nhắc nhở phụ nữ mang thai 3 tháng đầu nên hạn chế uống nước dừa, ăn canh rau ngót bởi chúng có thành phần dinh dưỡng kích thích dạ con co bóp gây nguy cơ xảy thai.



## *Uống nước dừa có tác dụng gì cho da?*

### **Chất dưỡng ẩm tự nhiên cho da**

Nếu được tắm bằng nước dừa, tình trạng da khô vào mùa đông của bạn sẽ được cải thiện đáng kể. Tinh dầu tự nhiên trong nước dừa cùng Acid lauric rất lành tính, dù chỉ một lượng nhỏ cũng có thể giúp giảm sự lão hóa da và các mô liên kết, đem lại cho bạn làn da mềm mịn và tươi sáng.

### **Ngừa và trị mụn**

Nước dừa rất tốt cho tuần hoàn máu. Nếu uống và tắm hay bôi lên da thường xuyên, nước dừa cung cấp nhiều vitamin C và năng lượng để tái tạo cơ thể nhanh chóng.

Nó cũng hỗ trợ, tăng cường sự miễn nhiễm cho làn da, hạn chế mụn mủ và mụn đầu đen ở người đang dậy thì. Vì vậy, thay vì dùng nước ngọt, nước tăng lực... vốn nhiều đường hóa học và kém dinh dưỡng, hãy thay bằng nước dừa để ngừa những đốm mụn xấu xí.

Rửa mặt bằng nước dừa thường xuyên cũng có thể loại bỏ mụn trứng cá, đốm đen, nếp nhăn và nhược điểm trên da. Mụn trứng cá cứng đầu cũng có thể được điều trị bằng cách làm một hỗn hợp với 25 gram bột nghệ trộn với một ly nước dừa.

Để hỗn hợp này qua đêm, sau đó thêm ba muỗng cà phê bột gỗ đàn hương đỏ và khuấy đều tất cả các thành phần lên. Hãy bảo quản cẩn thận hỗn hợp này trong ba ngày. Lọc dung dịch và thoa lên mặt cho đến khi mụn biến mất.



## Chống lão hóa

Nước dừa có chứa cytokinin, giúp chống lại sự lão hóa của da. Thường xuyên thoa nước dừa cùng với ít nước chanh lên da giúp tăng cường độ đàn hồi của da và ngăn không cho da bị chảy xệ.

Để trông trẻ trung hơn, bạn còn có thể uống nước dừa thường xuyên để giữ cho làn da được tươi tắn, khỏe mạnh và căng bóng. Uống nước dừa hàng ngày giúp tăng cường tuần hoàn máu từ đó làm cho da của bạn được hồng hào, rạng rỡ và loại bỏ các dấu hiệu của sự căng thẳng và mệt mỏi.

## Xóa mờ sọc

Rửa những vết sọc hàng ngày với nước dừa và để khô. Lặp lại ba đến bốn lần và sau đó rửa sạch với nước lạnh. Bạn có thể áp dụng phương pháp này bốn lần một

ngày để có kết quả tốt nhất. Phương pháp này thậm chí có thể chữa khỏi những vết sẹo mụn trứng cá.

### **Chữa cháy nắng**

Trộn đất sét mỹ phẩm với nước dừa và sử dụng loại tẩy da chết tự nhiên này hàng ngày. Phương pháp này sẽ loại bỏ tất cả các vết cháy nắng và trả lại cho bạn làn da trắng sáng, rạng ngời.

### **Cấp nước cho da**

Việc cấp nước cho làn da là vô cùng quan trọng. Mất nước có thể cuốn trôi hết sức hấp dẫn của bạn với làn da thiếu sức sống. Nước dừa giúp xử lý làn da xỉn và khô và mang lại cho bạn một khuôn mặt căng bóng, mọng nước.



### **Tăng quá trình vận chuyển ô xy cho da**

Quá trình lưu thông ô xy kém có thể dẫn đến việc các tạp chất bị đọng lại trên da. Mọi tế bào trong cơ thể cần đủ lượng oxy mà chỉ có quá trình tuần hoàn máu khỏe mạnh mới có thể cung cấp đủ lượng ô xy cho toàn bộ cơ thể.

Nước dừa vô cùng hiệu quả trong việc thúc đẩy quá trình tuần hoàn trong cơ thể, do đó cho phép da được "hít thở" nhiều ôxy lành mạnh hơn, giúp bạn có một làn da khỏe mạnh và mịn màng, không tỳ vết.

### **Loại bỏ dầu thừa cho da**

Nước dừa là một món quà tuyệt vời cho những người da nhờn. Nó giúp rửa sạch dầu thừa trên da, làm sạch dầu và cải thiện tông màu da. Những người có thường phải chịu một gương mặt bóng dầu. Nước dừa giúp kiểm soát việc bóng dầu này và đem lại vẻ căng bóng, tràn đầy sức sống tự nhiên cho làn da.

### **Kháng nấm và kháng khuẩn**

Vào mùa mưa, nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng, nhiễm nấm ngoài da tăng cao hơn và đòi hỏi nhiều thời gian để chữa khỏi hoàn toàn. Vì vậy, bạn nên thường xuyên dùng nước dừa, vốn chứa nhiều vitamin và các nguyên tố vi lượng như kẽm, magie... để các vết thương phục hồi nhanh chóng. Đặc biệt khi dùng thuốc trị nấm da, chàm chung với nước dừa thì thuốc sẽ hấp thu tốt hơn.



Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu về tác dụng của nước dừa đối với sức khỏe chúng ta. Trân trọng.