

حليب جوز الهند ٨ أسرار تجعل الأطباء تنصح بتناوله لكل الأعمار

الأربعاء 9 نوفمبر 2022 02:42 م

حليب جوز الهند هو سائل غني دسم مصنوع من مزيج لحم جوز الهند الناضج وماء جوز الهند و هو بديل جيد لمنتجات الألبان لأنه سهل الهضم ، وهو سهل الصنع ويحتوي على الكثير من العناصر الغذائية كما يمكنك شربه بسهولة ، واستخدامه في الطهي أو مزجه مع العصائر للاستفادة من قيمته الغذائية .

حليب جوز الهند مليء بالعناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن ويوفر العديد من الفوائد الصحية و قد أثبتت الدراسات أن حليب جوز الهند له خصائص مضادة للميكروبات ، ومضادة للقرحة ، ومضادة للالتهابات كما أنه مفيد لعظام القلب والجهاز المناعي والجهاز الهضمي وفقدان الوزن و يساعد علي تنظيم مستويات الكوليسترول ويحتوي على العديد من مضادات الأكسدة .

يحتوي على حوالي 50 ٪ من المياه جنباً إلى جنب مع الدهون المشبعة من الزيوت كما يحتوي على نسبة دهون 24 ٪ منها حوالي 89 ٪ من الدهون المشبعة

الأحماض الدهنية الرئيسية الموجودة في حليب جوز الهند هي حمض كابريليك (8٪) ، حمض كابرليك (7٪) ، حمض اللوريك (49٪) ، حمض الميريستيك (18٪) ، حمض الباليميت (8٪) ، حمض الستيريك (2٪) ، حمض الأوليك (6 ٪) وحمض اللينوليك (2 ٪). لديها الخير من اللحم الأبيض من جوز الهند بما في ذلك زيت جوز الهند البكر الفوائد الصحية لحليب جوز الهند

يحتوي على البروتينات المختلفة المطلوبة من قبل الجسم كما إنه غني بالمعادن المختلفة مثل البوتاسيوم والفسفور والمغنيسيوم والحديد والمغنيز والحديد و يحتوي أيضا علي مستويات عالية من فيتامين C والفولات كل هذه العناصر الغذائية تساعد في المسارات الأيضية والإنزيمية بطريقة أو بأخرى .

1.الحفاظ على مستويات السكر في الدم :

يُظهر نشاطًا مضادًا لمرض السكر عن طريق المساعدة في تنظيم مستويات السكر و ذلك بفضل احتوائه علي المنغنيز ، وهو أمر حيوي لتنظيم مستويات السكر في الدم حيث تعد واحدة من أهم وظائف المنغنيز هي المساعدة في استقلاب الجلوكوز في جسم الإنسان .

و يساعد الأرجينين الموجود في حليب جوز الهند علي تعديل مستويات الجليكوجين ويحسن أيض الكربوهيدرات كما أنه يقلل من تلف البنكرياس الناجم عن مرض السكري .
2.حليب جوز الهند مفيد للعظام :

ترقق العظام يسبب تلف العظام مما يؤدي إلى خطر الكسر والكسور المتكررة ، ولحسن الحظ يحافظ حليب جوز الهند على قوة العظام ويحافظ على كتلة العظام من التلف الذي يصيب مرضى هشاشة العظام وذلك بفضل احتوائه علي الفينولات ومضادات الأكسدة التي تمنع فقدان العظام .

3.حليب جوز الهند غني بالفيتامينات والمعادن :

فهو يحتوي علي فيتامين C ، وفيتامين E ، وفيتامينات B ، يساعد كلا من فيتامين C و فيتامين E على تعزيز الجهاز المناعي ، وفيتامينات B مسؤولة عن توفير الطاقة للخلايا .

غني بالمغنيسيوم والبوتاسيوم والفسفور والحديد ، المغنيسيوم مسؤول عن العديد من الوظائف الكيميائية الحيوية في الجسم ، بما في ذلك تنظيم إيقاع القلب ودعم وظيفة الخلايا العصبية ، يحافظ البوتاسيوم على أنسجة القلب والكلى والدماغ والعضلات ، و يحافظ الفسفور على بقاء الأسنان والعظام قوية ، ويخلق الحديد خلايا الدم الحمراء ويحمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم ، والمنغنيز ضروري أيضًا لوظيفة الأيض ، وعلاج الالتهابات ، ومنع هشاشة العظام ، و تخفيف الدورة الشهرية عند النساء ، والمساعدة على امتصاص الفيتامينات والحفاظ على صحة الجهاز الهضمي .

4.ينظم مستويات الكوليسترول في الدم :

الحفاظ على مستويات الكوليسترول المثالية مهم جدًا لصحة القلب والكبد والكلى ، كما أنها ضرورية لإنتاج الهرمونات وفيتامين (د) من قبل الجسم .

يحتوي حليب جوز الهند على العديد من المكونات النشطة بيولوجيا مثل فيتامين (هـ) وبروفيتامين (أ) والبوليفينول والفيستولون ، وهذه المكونات تقلل من مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية ، الدهون في حليب جوز الهند أسهل للجسم لتحلل والتمثيل الغذائي ويحتوي على الدهون الصحية بما في ذلك الأحماض الدهنية الأساسية أوميغا 6.

يحافظ البوليفينول على مستويات طبيعية من الدهون عن طريق تقليل امتصاص الكوليسترول في الأمعاء ، كما يعزز حمض اللوريك الموجود في حليب جوز الهند الكوليسترول الحميد (الجيد) ، وأظهرت الدراسات أن الدهون فيه تحسن صورة الدهون عن طريق تقليل LDL

الكوليسترول السيئ وزيادة HDL الكوليسترول الجيد .

5. يتميز بقدرة علي علاج القرحة :

الأمراض والالتهابات المختلفة تؤدي إلى تكون القرحة في المعدة ، و خلال هذا الوقت من المهم أن يكون لديك نظام غذائي مخطط بعناية يتكون من الأطعمة التي لا تؤدي إلى تفاقم الحالة ولكن تساعد في حلها .

حليب جوز الهند هو الطعام الذي يمكن أن يستهلكه هؤلاء الأشخاص لأنه يحتوي على خصائص مضادة للقرحة ، وهناك دراسة أظهرت أن حليب جوز الهند يؤدي إلى انخفاض في حجم القرحة مقارنة بماء جوز الهند ، وبالتالي فإنه يحمي بطانة الغشاء المخاطي في المعدة ويساعد في علاج القرحة .

6. يتميز حليب جوز الهند بقدرة علي محاربة العدوى :

يحتوي حليب جوز الهند على حمض دهني يسمى حمض اللوريك والذي يتحول إلى أحاديورين في الجسم ، وهو مركب له خصائص مضادة للفيروسات والبكتيريا ، و لهذا السبب يساعد استهلاك حليب جوز الهند على مكافحة الالتهابات والفيروسات .

7. يساعد علي فقدان الوزن :

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة أو الذين يعانون من زيادة الوزن ، من المهم جدًا تناول نظام غذائي مناسب يتكون من النوع الصحي من الدهون ، بحيث يتم تلبية المتطلبات الغذائية دون تراكم الدهون الزائد .

يحتوي على النوع الصحي من الأحماض الدهنية ، تعمل الدهون الثلاثية متوسطة السلسلة في نواة جوز الهند على تقليل الأنسجة الدهنية (التي تحتوي على الدهون) في الجسم عن طريق تحفيز أكسدة الدهون وزيادة إنفاق الطاقة، وبالتالي فهي تساعد في منع السمنة وتحفيز فقدان الوزن ، كما انه يتميز بمحتواه العالي من الألياف ، فإن حليب جوز الهند يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول ويمكن أن يساعدك في التحكم في الوزن .

8. يعزز الجهاز المناعي :

نظام المناعة النشط والكامل يعمل على حماية الجسم من الالتهابات والأمراض يستجيب نظام المناعة لدينا بمساعدة الخلايا المناعية المختلفة التي تحارب مسببات الأمراض وتشجع الشفاء .

يساعد فيتامين C الموجود في حليب جوز الهند على زيادة مستوى الخلايا المناعية ويحمي الجهاز المناعي ، كما يساعد الزنك الموجود في حليب جوز الهند علي زيادة عدد الخلايا المناعية المختلفة .