



Believe It  
or Not ?

จริงหรือไม่ว่า ?

ผศ.นพ.ธวัช เจตน์สว่างศรี  
ภาควิชาสูติศาสตร์ - นรีเวชวิทยา  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล

# ดี-ดี-ดี น้ำมะพร้าวเยอะๆ ลูกจะ ผิวสวย จริงหรือไม่?

น้ำมะพร้าวกับหญิงตั้งครรภ์ น้ำมะพร้าวเป็นน้ำผลไม้ที่มีประโยชน์มาก อุดมไปด้วยแร่ธาตุหลายชนิด เช่น เกลือแร่ โพแทสเซียม เหล็ก โซเดียม แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ทองแดง กรดอะมิโน กรดอินทรีย์ และวิตามินบี

> น้ำมะพร้าวมีส่วนประกอบสำคัญในการสร้างคอลลาเจน ในร่างกาย จึงดีต่อสุขภาพผิว

> น้ำมะพร้าวเป็นเครื่องดื่มที่ให้พลังงาน ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย ให้ความรู้สึกสดชื่น แก่หญิงตั้งครรภ์

> มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ มักมีอาการท้องผูกก็จะให้ประโยชน์ได้

น้ำมะพร้าวเป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการ อีกทั้งรสชาติอร่อย ช่วยดับกระหายให้แม่ท้องสดชื่น ส่วนที่มีคำกล่าวที่ดีมน้ำมะพร้าวแล้วผิวทารกในครรภ์จะสวยนั้นไม่มีการยืนยันทางการแพทย์และการวิจัย เป็นความเชื่อที่สืบทอดกันมา

ข้อควรระวังเนื่องจากน้ำมะพร้าวมีความหวาน จึงอาจมีผลต่อภาวะเบาหวานในระหว่างตั้งครรภ์ การดื่มน้ำมะพร้าวมากเกินไปอาจไม่ได้มีผลดี จึงควรดื่มในปริมาณเหมาะสมร่วมกับรับประทานอาหารที่สะอาด ครบทุกหมู่ ซึ่งเป็นแนวทางที่เหมาะสม

