

# סגולות מי הקוקוס לנשים בהריון ומניקות

מאת **ורד לב** נטורופתית N.D., יועצת הנקה מוסמכת IBCLC



**מי קוקוס - המשקה המרווה ביותר הקיים בטבע. כן, כן, תתפלאו - אפילו יותר ממים! זאת בשל המינרלים, המלחים והמתיקות העדינה.**

**בדיוק מהסיבות האלה הם אחד המשקאות המומלצים ביותר לרוויה הגוף גם בתקופת ההריון וההנקה.**

**מי קוקוס טעימים ומרווים ביותר ומתאימים בכל שלב בחיים, אולם ישנם שלבים בהם יש צורך מוגבר בשתייה ובשליבים האלה, מי הקוקוס יכולים להשתלב בצורה נפלאה.**

**למשל בתקופות ההריון וההנקה- תקופות בהן נשים רבות מתארות תחושת צמא מוגברת.**

תחושות הצמא שלנו משתנות בהתאם לתקופות השנה ולצורך. צורך מוגבר בשתייה מוכר בתקופות של הריון והנקה ואפילו המלצות משרד הבריאות וארגוני הבריאות בעולם לוקחות זאת בחשבון ומגדילות את המלצות השתייה עבור נשים בהריון ומניקות.

הכוונה היא כמובן לנוזלים בצורתם הטבעית: מים, מרקים, נוזלים מירקות ומפירות וזה המקום לערוך היכרות עם מי הקוקוס, שהם הנוזל הטבעי המצוי בתוך אגוז הקוקוס. אלה שימשו תמיד לשתייה בכל מקום בעולם בו גדלים עצי קוקוס.

מי הקוקוס הם בעלי מתיקות עדינה ביותר ואינם עתירי סוכר וקלוריות (רק 19 קלוריות ל 100 מ"ל).

הם נחשבים למים מרעננים ומזינים ביותר. מרווים יותר ממים! התכונה המרעננת של מי הקוקוס נובעת מתכולה של ויטמינים, מינרלים, נוגדי חמצון וסוכרים טבעיים המצוייה בהם.

## בין היתרונות התזונתיים- בריאותיים של מי הקוקוס ניתן למצוא:

- תכולה גבוהה ביחס למים של ויטמין B, מינרלים שונים, כמו: אשלגן, מגנזיום, סידן, אבץ, סלניום, יוד, גופרית ומנגן. אלה חיוניים לפעילות המערכת החיסונית והאנזימטית בגוף.
- תכולה גבוהה ביחס למים של חומצות אמינו קלות לעיכול, אנזימים ונוגדי חמצון.
- שפע של אלקטרוליטים- מלחים טבעיים, החיוניים לרוויית הגוף ולהולכה חשמלית בתוכו.
- תכולה קלורית נמוכה - רק 19 קלוריות ל-100 גרם- ביחד עם מתיקות עדינה.
- הימצאות של ציטוקינין cytokinin - הורמון צמחי בעל תכונות נוגדות הזדקנות (אנטי אייג'ינג), נוגדות סרטן ונוגדות קרישיות יתר בדם.
- היותם נוזל סטרילי הדומה בהרכבו למבנה הפלסמה בגופנו, מה שמאפשר לרכיבים התזונתיים שבו להיספג בצורה נפלאה בגוף, להרוות ולהזין אותו. ישנו אפילו תיעוד של שימוש מוצלח במי קוקוס כתחליף לאינפוזיה באזור מרוחק בעולם (איי שלמה בפסיפיק) כשלא היו חלופות אחרות.
- השפעה נפלאה על העור.

## קל להבין מדוע מי קוקוס יכולים להיטיב עם נשים בהריון ומניקות.

כשאתן ניגשות לבחור מי קוקוס - חשוב לשים לב שמדובר במי קוקוס 100% טבעיים, שאינם מעורבבים ביחד עם מיץ פירות (שהופך אותם לעתירי סוכר), אינם עשויים מרכז, אינם מכילים חומרים משמרים, סוכר וכד' ובאמת יש בהם רק מי קוקוס שנמזגו ישירות מהקוקוס למיכל.

אני בדקתי אישית את מי הקוקוס A de coco של ג'מוקה. במיכל של 330 מ"ל יש:

- יותר אשלגן מבננה או אבוקדו
- 10% מכמות הויטמין C הנחוצה לנו ביום
- 15% מהצריכה היומית המומלצת של מגנזיום
- ולא פחות חשוב - פחות קלוריות מתפוח אחד!
- איך לשתות? מומלץ לשתות אך ורק קר.

חשוב לדעת: למי הקוקוס יש "טעם נרכש".

בפעמים הראשונות - הם לא כל כך טעימים (בעיקר כי אנחנו מצפים למיץ שהוא מתקתק) אולם אחרי 3-4 פעמים כשהחך מתרגל לטעם - מי הקוקוס הופכים טעימים ואפילו ממכרים.

## המלצות לנשים בהריון ומניקות

- הקשיבי לתחושת הצמא שלך ושתי בהתאם.
- במידה ואת מתקשה לשתות, נסי למצוא פתרונות יצירתיים או היעזרי בתזכורות שתייה.
- השתדלי לפרוס את כמות הנוזלים שאת שותה על פני כל היום.
- מיי הקוקוס טעימים יותר כשהם קרים, אולי אפילו תצליחי לדמיין שאת נמצאת על חוף אקזוטי ...

