Teruji Klinis, Ini 5 Manfaat Air Kelapa untuk Kesehatan Tubuh

Category: Gaya Hidup,Sehat
written by Redaksi | 10/02/2023

Orinews.id – Ada beberapa manfaat air kelapa untuk kesehatan tubuh yang menarik perhatian. Selain itu, manfaat air kelapa untuk kesehatan juga teruji secara klinis.

Selain mempunyai banyak manfaat, air kelapa juga bisa diolah menjadi berbagai jenis minuman yang enak. Tak heran air kelapa banyak dijual dipasaran.

Tak berhenti disitu air kelapa juga menyegarkan saat diminum. Sehingga air kelapa sangat cocok diminum sesudah melakukan aktivitas berat seperti olahraga.

Air kelapa mengandung banyak nutrisi yang bermanfaat bagi

kesehatan tubuh. Kandungan tersebut di antaranya vitamin, kalsium, mineral, protein dan masih banyak lagi kandungan lainnya.

Melansir dari Good Housekeeping, terdapat beberapa manfaat air kelapa bagi kesehatan. Manfaat tersebut di antaranya:

1. Menurunkan Tekanan Darah Tinggi

Air kelapa dipercaya mempunyai manfaat dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Pasalnya, air kelapa mengandung cukup banyak kalium yang bisa membantu menurunkan tekanan darah.

Namun, jika Anda sedang mengkonsumsi obat disarankan untuk berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter supaya meminimalisir efek samping yang ditimbulkan.

2. Obat Sakit Kepala

Manfaat air kelapa lainnya adalah bisa menjadi obat sakit kepala. Sakit kepala biasanya disebabkan karena tubuh kekurangan cairan.

Oleh karena itu air kelapa bisa menjadi obat skait kepala. Pasalnya, air kelapa mampu meredakan dehigrasi.

3. Menjaga Kondisi Tubuh

Air kelapa juga memiliki manfaat dapat membantu menjaga kondisi tubuh, khususnya setelah melakukan olahraga atau aktivitas yang cukup berat.

Berbagai macam kandungan air kelapa sangat cocok dan bermanfaat untuk menjaga kondisi imunitas tubuh.

4. Menjaga Kesehatan Kulit

Tahukah Anda bahwa air kelapa bermanfaat bagi kesehatan kulit? Ternyata hal tersebut benar adanya. Kandungan vitamin dalam air kelapa mampu meningkatkan produksi kolagen dalam tubuh, sehingga dapat menjaga kesehatan kulit dan menghindari

penuaan.

5. Menurunkan Berat Badan

Manfaat air kelapa yang terakhir adalah mampu menurunkan berat badan. Alasannya karena meminum air kelapa bisa menghilang dehidrasi, sehingga metabolisme tubuh berjalan lancar dan optimal serta kemungkinan diet menurunkan berat badan akan berhasil.

|**Sumber:** kontan