

Prolite – Mungkin semua orang pasti pernah merasakan kesegaran dari air kelapa. Dibalik Kesegaran ada banyak manfaat air kelapa loh!

Apa kalian tau apa saja manfaat air kelapa?

Biasanya orang-orang pada minum air kelapa ketika keracunan obat maupun makanan karena kandungannya dapat menetralsit racun yang berada di dalam tubuh kita.

Baca Juga:Waspada Campak! Lakukan Imunisasi atau Vaksin Mengurangi Risiko Tertular

Selain itu air kelapa bisa menjadi pilihan kaya nutrisi untuk menghidrasi. Ini mungkin bermanfaat bagi kesehatan Anda, termasuk jantung dan ginjal.

Selain manis alami dan menghidrasi, juga kaya akan beberapa nutrisi penting, termasuk mineral yang banyak orang tidak mencukupinya.

**Berikut 4 manfaat air kelapa untuk kesehatan tubuh anda:**

1. Memperlambat Penuaan



portal.tahupedia.com

Ternyata, manfaat air kelapa baik bagi kecantikan Anda, lho! Ya, khasiat air kelapa dapat membuat kulit lebih halus dan terlihat lebih muda.

Baca Juga: Vitamin untuk Kesehatan Gusi : Nutrisi Penting yang Sering Diabaikan Banyak Orang

Kandungan sitokinin, salah satu hormon pertumbuhan, dalam air kelapa berfungsi untuk mengatur pertumbuhan, perkembangan, dan penuaan sel.

Itu sebabnya kelapa disebut sebagai makanan yang bisa menunda penuaan.

Jika Anda ingin awet muda, minum air kelapa mungkin bisa menjadi salah satu caranya.

## 2. Mengatur Tekanan Darah dan Kolesterol



alodokter.com

Untuk yang punya gangguan kesehatan tekanan darah tinggi perlu mencoba mengonsumsi air kelapa.

Dengan mengonsumsi air kelapa maka kamu dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah bukan hanya itu saja namun juga dapat bermanfaat untuk mengurangi resiko serangan jantung serta stroke.

Hal ini dikarenakan kandungan kalium yang tinggi dan natrium yang rendah dalam air kelapa.

Natrium mampu menurunkan kadar gula darah pada orang yang memiliki tekanan darah tinggi.

### 3. Untuk Kesehatan Pencernaan

Air kelapa diklaim mampu menjadi obat untuk semua penyakit yang berhubungan dengan pencernaan.

Dengan mengonsumsi air kelapa saat diare maka akan membantu menggantikan cairan yang hilang sari tubuh anda.

Bahkan, osmolaritas air kelapa lebih besar dibandingkan dengan ORS (*Oral Rehydration Therapy*) yang direkomendasikan WHO untuk pengobatan diare.

Hal ini karena di dalam air kelapa ada kandungan asam amino, enzim, mineral, dan asam lemak sehingga membuatnya punya osmolaritas tinggi.

### 4. Mencegah Penyakit batu Ginjal

Minum banyak air sangat baik untuk kesehatan ginjal. Jika air putih cukup mendukung fungsi ginjal, minum air kelapa ternyata lebih bermanfaat.

Perlu Anda ketahui bahwa batu ginjal terbentuk ketika kalsium, asam oksalat, dan komponen lain mengendap menjadi kristal dan terbawa di dalam urine.

Selain itu, air kelapa mengurangi terbentuknya kristal pada ginjal.

Hal ini terjadi karena air kelapa dapat meminimalisir radikal bebas yang terbentuk akibat tingginya kadar oksalat di dalam urine.



Baca Selanjutnya  
[Astronot Chandrayaan-3 India Siap Mengexplore Permukaan Kutub Selatan Lunar](#)