

AGUA DE COCO



¿Sabías que...

Debido a la presencia de enzimas bioactivas, como la fosfatasa ácida o la deshidrogenasa, el agua de coco acelera el metabolismo, quemando las calorías con más rapidez.

La famosa agua de coco concentra muchos beneficios en muy pocas calorías y precisamente por eso muchos deportistas la consumen.

A pesar de asociar esta bebida al calor, a playas exóticas y al verano, hace mucho tiempo que el agua de coco dejó de servirse solo en la orilla del mar en países tropicales.

De hecho, su popularidad ha aumentado en todo el mundo, haciendo gala de sus innumerables ventajas para la salud. Además de estar muy rica, el agua de coco tiene muy pocas calorías. Es rica en potasio y una excelente fuente de hidratación.

Propiedades

El agua de coco es de hecho una de las bebidas del momento. Tiene de media 40 calorías por cada 200 ml. Está compuesta básicamente por agua (93 %) y azúcares (5 %), además de contener sales minerales y vitaminas.

Conocida por ser una de las mejores fuentes naturales de electrolitos, a nivel nutricional es una excelente fuente de vitaminas, (vitamina A, vitamina C y vitaminas del complejo B), minerales, (potasio, fósforo, magnesio, calcio y sodio) y fitohormonas que tienen propiedades importantes para el buen funcionamiento del organismo. Además de estos micronutrientes, también contiene una pequeña cantidad de proteína, fibra, azúcares simples y lípidos. Los lípidos de coco, a pesar de ser saturados, son fácilmente digeridos, metabolizados y utilizados como fuente de energía por el organismo. No suponen un riesgo para la salud. Es una fuente de zinc y manganeso con un alto poder antioxidante. Una de las cualidades más importantes del agua de coco es promover la hidratación, incluida la piel, dejándola más bonita.

Beneficios

El agua de coco es diurética, isotónica y gracias a su alto índice de potasio, es una solución perfecta para reponer los nutrientes después de la actividad física. Además de eso, ayuda a saciar el hambre y contribuye al buen funcionamiento del intestino, facilitando la digestión y el control de los niveles de glucemia en la sangre, y favoreciendo las funciones renales y la circulación sanguínea.

En verano, reduce la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardíacas, fortaleciendo el sistema inmunológico. Además, tiene una función antienviejimiento. Para quienes practican deporte, durante o después del ejercicio, el agua de coco favorece la hidratación corporal, principalmente durante los días cálidos, porque repone los electrolitos (minerales) perdidos durante la transpiración, algo que permite prevenir calambres y mejorar el desempeño físico.

¡Que aproveche!

Referencias bibliográficas :
<https://belezaesauade.com/agua-de-coco/>
<https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/agua-de-coco-um-poderoso-hidratante>
<http://www.mundobaforma.com.br/12-beneficios-da-agua-de-coco-para-que-serve-e-propriedades/>
<http://www.vidaativa.pt/a/agua-de-coco-beneficios/>

¿Sabías que...

Consumir agua de coco disminuye la presión arterial.



FOLLOW US

