



มะพร้าว

วัตถุดิบในท้องถิ่น  
มะพร้าว

มะพร้าว เป็นพืชยืนต้นชนิดหนึ่ง อยู่ในตระกูลปาล์ม มะพร้าว เป็นพืชซึ่งสามารถใช้ประโยชน์ได้ในหลายทาง เช่น น้ำและเนื้อมะพร้าวอ่อน ใช้รับประทาน เนื้อในผลแก่นำไปชูดและคั้นทำกะทิ กะลानำไปประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ เช่น กระบวย โคมไฟ ฯลฯ นอกจากนี้มะพร้าวจัดเป็นพรรณไม้มงคลชนิดหนึ่ง ตามตำราพรหมชาติฉบับหลวง ได้กำหนดให้ปลูกมะพร้าวไว้ทางทิศตะวันออกของบ้าน เพื่อความเป็นสิริมงคล

ประโยชน์ของน้ำมะพร้าว

- น้ำมะพร้าวมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ซึ่งทำให้ผิวมีความยืดหยุ่น กระชับ ช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัยได้เป็นอย่างดี (น้ำมะพร้าว)
- ประโยชน์ของน้ำมะพร้าว มีส่วนช่วยกระตุ้นการเจริญโตและการแบ่งเซลล์ได้เป็นอย่างดี (น้ำมะพร้าว)
- ในเนื้อและน้ำมันมะพร้าวอ่อนมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับร่างกายอย่างครบถ้วนไม่ว่าจะเป็น วิตามินซี วิตามินบี กรดอะมิโน ธาตุแคลเซียม ธาตุแมกนีเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโพแทสเซียม ธาตุเหล็ก และยังมีไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย ซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมได้ภายใน 5 นาที
- น้ำมะพร้าว ประโยชน์ใช้เป็นเครื่องดื่มจากธรรมชาติที่ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นและไม่มีอันตรายใด ๆ ต่อร่างกาย (ยกเว้นผู้ที่ เป็นโรคเบาหวานและโรคไต)
- น้ำมะพร้าวเป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็นจึงช่วยดับร้อนในร่างกายได้เป็นอย่างดี (น้ำมะพร้าว)
- น้ำมะพร้าวอ่อนมีคุณสมบัติเป็นธาตุเย็น ช่วยล้างพิษขับพิษของเสียออกจากร่างกาย หรือช่วยดีท็อกซ์นั่นเอง (น้ำมะพร้าว)
- ประโยชน์ของมะพร้าว ช่วยบำรุงร่างกาย (เนื้อมะพร้าว)
- ช่วยปรับสมดุลของร่างกาย ในช่วงที่ร่างกายมีความเป็นกรดสูง เพราะน้ำมะพร้าวมีความเป็นด่าง ทำให้กลไกการทำงาน ของระบบต่างๆ ภายในร่างกายเป็นปกติส่งผลให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง (น้ำมะพร้าว)
- ช่วยบำรุงโลหิต (ดอก)
- ใช้เป็นเครื่องดื่มธรรมชาติที่ให้เกลือแร่ได้เป็นอย่างดีจึงเหมาะสำหรับนักกีฬา เนื่องจากอุดมไปด้วย ธาตุโพแทสเซียม (น้ำมะพร้าว)
- ช่วยแก้กระหายน้ำ (น้ำมะพร้าว,เนื้อมะพร้าว,ดอก)
- ลดบวม ช่วยแก้อาการบวมน้ำ (น้ำมะพร้าว)
- น้ำมะพร้าวมีคุณสมบัติปลอดเชื้อโรค จึงนำไปใช้ฉีดเข้าเส้นเลือดได้ สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการขาดน้ำหรือปริมาณเลือดลดแบบผิดปกติได้ (น้ำมะพร้าว)

**คุณค่าทางโภชนาการของมะพร้าวพลังงาน79  
กิโลแคลอรี**

คาร์โบไฮเดรต 3.71 กรัม

น้ำตาล 2.61 กรัม

เส้นใย 1.1 กรัม น้ำมะพร้าวสรรพคุณ

ไขมัน 0.2 กรัม

โปรตีน 0.72 กรัม

วิตามินบี1 0.03 มิลลิกรัม 3%

วิตามินบี2 0.057 มิลลิกรัม 5%

วิตามินบี3 0.08 มิลลิกรัม 1%

วิตามินบี6 0.032 มิลลิกรัม 2%

วิตามินซี 2.4 มิลลิกรัม 3%

ธาตุแคลเซียม 24 มิลลิกรัม 2%

ธาตุเหล็ก 0.29 มิลลิกรัม 2%

ธาตุแมกนีเซียม 25 มิลลิกรัม 7%

ธาตุฟอสฟอรัส 20 มิลลิกรัม 3%

ธาตุโพแทสเซียม 250 มิลลิกรัม 5%

ธาตุสังกะสี 0.1 มิลลิกรัม



**มะพร้าวนำมาประกอบอาหารอะไรได้บ้าง**



**บัวลอยฟักทองมะพร้าว  
อ่อน**



**ต้มยำกุ้งมะพร้าวอ่อน**



**บัวลอยมะพร้าวอ่อน**



**เต้าส่วนมะพร้าวอ่อน**