

## Νερό καρύδας ή νερό με λεμόνι; Βρείτε ποιο σας ταιριάζει...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δύο υγιεινά ροφήματα, το νερό καρύδας και το νερό με λεμόνι μπορούν να σας ωφελήσουν, το κάθε ένα με το δικό του τρόπο.

### **Νερό με λεμόνι**

Διώχνει τις τοξίνες από όργανα όπως τα νεφρά

Ικανοποιεί καλύτερα κάποιες λειτουργίες του οργανισμού (για παράδειγμα, αν πιείτε νερό με λεμόνι το πρωί, θα σας ξεδιψάσει περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο ρόφημα)

Σας χαρίζει ένα θρεπτικό μείγμα μετάλλων και βιταμινών που κάνει καλό στους ιστούς και τα κύτταρα, σύμφωνα με τους ειδικούς του Harvard Public School of Health

Ενισχύει τη λειτουργία του πεπτικού και του εντέρου

Ενυδατώνει και παρέχει στον οργανισμό ηλεκτρολύτες όπως μαγνήσιο, κάλιο και ασβέστιο

Χάρη στο λεμόνι, μειώνει το ουρικό οξύ και μαλακώνει τον πόνο των μυών και των αρθρώσεων

Έχει αντιφλεγμονώδη δράση (κάνει καλό στον πονόλαιμο, στην αμυγδαλίτιδα και

στις λοιμώξεις του αναπνευστικού)

Καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και τονώνει το ανοσοποιητικό χάρη στη βιταμίνη C του λεμονιού



### **Νερό καρύδας**

Είναι ένα εξαιρετικό υγρό που αναπληρώνει τους ηλεκτρολύτες, γι' αυτό και χρησιμοποιείται σαν φυσική εναλλακτική των αθλητικών ποτών

Περιέχει 8 φορές περισσότερο κάλιο από τα γνωστά αθλητικά ροφήματα, αν και δεν είναι επαρκές όσον αφορά το νάτριο και τους υδατάνθρακες, γι' αυτούς που γυμνάζονται και ιδρώνουν πολύ

Αποτελεί την ιδανική ενυδάτωση μετά την άσκηση και μειώνει το αίσθημα της ανακατωσούρας και της ναυτίας που μπορεί να προκύψει από αυτή

Αποτελεί καλή πηγή εύπεπτων υδατανθράκων

Τα αρνητικά που πρέπει να θυμάστε

Το νερό με λεμόνι μπορεί να φθείρει το σμάλτο των δοντιών λόγω των οξέων του λεμονιού, γι' αυτό φροντίστε όταν το καταναλώνετε, να ξεπλένετε το στόμα σας.

Το νερό καρύδας περιέχει αρκετές θερμίδες και σας «φορτώνει» αν πίνετε παραπάνω από 1 φλιτζάνι την ημέρα. Προτιμήστε ο φυσικό νερό καρύδας και αποφύγετε αυτά που περιέχουν πρόσθετους χυμούς, άρα και θερμίδες.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)