

## ๒๗. ต้นมะพร้าว



ชื่อพืชมะพร้าว

ชื่อวิทยาศาสตร์: Cocos nucifera L.

ชื่อวงศ์: Areaceae

ชื่อสามัญ: Coconut

ชื่อพื้นเมืองอื่นๆ: ดุง (จันทบุรี) เอ็ดดุง (เพชรบูรณ์) โพล (กาญจนบุรี) คอสา (แม่ฮ่องสอน) พร้าว (นครศรีธรรมราช) หมากอูน

### สรรพคุณของมะพร้าว

๑. น้ำมะพร้าวช่วยทำให้ผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง ขาวนวลขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ เพราะมีฮอร์โมนเอสโตรเจนอยู่ (น้ำมะพร้าว)

๒. น้ำมะพร้าวมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ซึ่งทำให้ผิวมีความยืดหยุ่น กระชับ ช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัยได้เป็นอย่างดี (น้ำมะพร้าว)

๓. ประโยชน์ของน้ำมะพร้าว มีส่วนช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตและการแบ่งเซลล์ได้เป็นอย่างดี (น้ำมะพร้าว)

๔. ในเนื้อและน้ำมันมะพร้าวอ่อนมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับร่างกายอย่างครบถ้วนไม่ว่าจะเป็นวิตามินซี วิตามินบี กรดอะมิโน ธาตุแคลเซียม ธาตุแมกนีเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโพแทสเซียม ธาตุเหล็ก และยังมีไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย ซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมได้ภายใน ๕ นาที (น้ำมะพร้าว)

๕. น้ำมะพร้าวมีประโยชน์ใช้เป็นเครื่องดื่มจากธรรมชาติที่ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นและไม่มีอันตรายใด ๆ ต่อร่างกาย (ยกเว้นผู้ที่ เป็นโรคเบาหวานและโรคไต)

### ประโยชน์ของมะพร้าว

๑. ช่วยกำจัดริ้วรอยของครกหินที่ซื้อใหม่ ด้วยการใช้น้ำมะพร้าวที่ใช้น้ำกะทิตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ๔-๕ ชิ้น ใส่ลงในครกแล้วตำเนื้อมะพร้าวจนละเอียด ให้น้ำมันจากเนื้อมะพร้าวออกมาสัมผัสกับผิวครกไปเรื่อย ๆ ประมาณสิบนาที แล้วทิ้งไว้เช่นนั้นประมาณ ๑ คืนเพื่อให้ไขมันมะพร้าวซึมเข้าตามริ้วรอยของเนื้อครก ก้นครกก็จะสิ้นเป็นมันดูสดใสใช้งานได้อย่างคล่องมือ (หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ)
๒. มารดาที่เพิ่งคลอดบุตรแต่ไม่มีน้ำนมเพียงพอ ก็สามารถให้บุตรกินน้ำมะพร้าวแทนน้ำนมแม่ได้ชั่วคราวได้ เพราะน้ำมะพร้าวมีกรดลอริกที่มีอยู่มากในน้ำนมแม่ตนเอง แล้วยังมีความบริสุทธิ์ไม่มีสารเคมีเจือปน จึงไม่เป็นอันตรายต่อเด็กทารก (น้ำมะพร้าว)



## ต้นมะพร้าว

ต้นไหนล้มลงดินกินยอดอ่อน

ใบแห้งเหลาเอาก้าน

กวาดลานนอน

กินน้ำมะพร้าวอ่อนเพื่อผ่อนคลาย

น้ำมะพร้าวดับกระหายแก้ใจสั่น

มะพร้าวมีคุณค่าสารพัน

รสหวานมันใส่ขนมและต้มแกง

