

HİNDİSTAN CEVİZİ(Cocos nucifera)



Hindistan Cevizi 'nin İçerdiği Maddeler:

Yüksek oranda doymuş yağ asitleri, aminoasitler, kalsiyum, potasyum, sodyum, magnezyum içermektedir.

Hindistan Cevizi 'nin Özellikleri:

Hindistan cevizi genelde besleyici niteliklerinden dolayı tercih edilmektedir. Bir hindistan cevizi ağacı yaklaşık olarak 75 yıl boyunca

meyve vermektedir. Meyveleri kendine has ve besleyici beyaz renkli bir öze sahiptir. Yüksek oranda lif ihtiva ettiğinden dolayı sindirim zorluğu çekenlere tavsiye edilmektedir. Kabuğu sert olduğundan özü delinerek içilebilmektedir.

Hindistan Cevizi 'nin Faydaları:

- Yüksek oranda C vitamini içermektedir.
- Antioksidan özelliğe sahiptir.
- Yüksek kaloriye sahiptir.
- Besleyicidir.
- Vücudu kuvvetlendirir.
- Hazımsızlığı giderir.
- Mideyi kuvvetlendirir.
- Ülser oluşumunu engeller.
- Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.
- Kanseri oluşumunu engeller.