

नारियल गरी

- नारियल गरी अत्यंत पौष्टिक एवं रेशा, विटैमिन और खनिजों का भरपूर स्रोत है।
- नारियल प्राकृतिक एंटी बैक्टीरियल और एंटी वयरल आहार है।
- ताज़ा या सूखा नारियल खाने से और खाना पकाने में नारियल का उपयोग करने से नारियल रेशे की खपत कर सकते हैं।
- कई अध्ययनों से पता चला है कि आहारिय रेशा दिल का दौरा पड़ने या स्ट्रॉक होने से बचाता है।
- नारियल गरी से संपुष्ट आहार पाचन संबंधी बिमारी से बचाता है और आंत क्रियाओं को नियमित करता है।
- यह थाइरोइड के क्रियाकलाप ठीक करता है और चयापचयन की दर बढ़ाता है।
- नारियल का आटा गरी से दूध निकालने के बाद प्राप्त अवशिष्ट है। यह सुखाकर, निर्वसीकृत करके पाउडर के रूप में पीसा जा सकता है जो गेहूँ के आटे जैसा होता है।
- नारियल के आटे में अपाचनीय कार्बोहाइड्रेट कम होता है और रेशों से भरपूर (61 प्रतिशत) होता है।

हमारी परंपरा कहती है

जिस स्रोत से तेल निकाला जाता है उसी की समान विशेषताएं तेल में भी होती हैं।

नारियल मधुर पदार्थों की श्रेणी में आता है। मधुर पदार्थों से कफ उत्पन्न होता है और यह वात एवं पित्त के खिलाफ कार्य करता है।

मधुर गुण में आने वाले फलों की विशेषताओं के संबंध में वाग्भटा का कहना है कि वे निर्माता है, भारी और शीत प्रकृति के होते हैं। वे मधुर स्वाद वाले होते हैं और पाचन के बाद भी मधुर रहता है। वे तैलाक्त होते हैं किंतु दुर्घटना में होने वाले घाव एवं चोट आदि को ठीक करता है। यह खून को साफ करता है और पित्त (ताप) का शमन करता है। यह कफा और वीर्य को बढ़ाता है (यौन क्षमता बढ़ाता है)।

गुणपाठम में कहा गया है कि नारियल हमारे हृदय के लिए स्वीकार्य है।