

Água de coco



Refrescante, saudável, gostosa e nutritiva. A **água de coco**, naturalmente produzida dentro da polpa do coco, é considerada um excelente isotônico natural, pois é composta principalmente de açúcares (carboidrato) e sais minerais importantes para a saúde e hidratação do organismo.

Em 200ml apresenta cerca de 40 kcal, 10g de carboidrato, 320 mg de potássio (a porcentagem total das necessidades diárias) e 40mg de sódio, além de boas doses de fósforo, cálcio, magnésio e vitamina C.

Em razão de sua composição, é indicada para: **reidratar o organismo durante ou após a prática de exercícios físicos** ou em casos de diarreia; desintoxicar o organismo; prevenir câibras e fraqueza muscular e hidratar e amaciar a pele. E o melhor, como tem poucas calorias, **não compromete sua dieta!**

Não existe indicação de consumo diário; porém, para quem tem diabetes, hipertensão ou deficiência renal o consumo de água-de-coco deve ser controlado devido principalmente à quantidade de sódio e potássio, que podem agravar o quadro da doença.

Acerte na hora da compra:

1. Prefira as naturais ao invés das versões industrializadas. Todo produto fresco conserva melhor seus nutrientes!
2. Escolha os cocos mais verdes, pois possuem mais água. Como o amadurecimento, a parte carnosa se torna mais grossa e a quantidade de água diminui, embora fique mais adocicada.
3. Evite os com a casca machucada, rachada ou muito marrom.
4. Os bem amarelados produzem água mais adocicada.
5. Beba a água assim que o coco for aberto para aproveitar todos os seus nutrientes. Quando exposta ao ar, sem refrigeração, poderá azedar.

"A saúde é o resultado não só de nossos atos como também de nossos pensamentos". (Mahatma Gandhi)



Anna Christina Castilho - Personal Diet

Atendimento e Consultoria Nutricional

F: (11) 99733073 ✉ annacastilho@uol.com.br