Informacja prasowa Białystok, 24.05.2021 r.

**Woda kokosowa - nektar zdrowia i młodości. Sprawdź jak działa ten cudowny napój!**

**Mieszkańcy tropikalnych regionów świata spożywają ją od wieków, a gwiazdy, które chcą zachować zdrowie i młody wygląd wręcz oszalały na jej punkcie. Woda kokosowa, bo o niej mowa, jest bogata w składniki odżywcze i świetnie wpływa na organizm, ale jej popularność nie wynika jedynie z prozdrowotnych właściwości. Sekret tkwi w orzeźwiającym smaku, który sprawia, że choć na chwilę można poczuć się jak na egzotycznych wakacjach. Jakie korzyści płyną z regularnego picia wody kokosowej?**

O pozytywnym wpływie wody kokosowej na zdrowie można powiedzieć wiele. Znajduje się w niej m.in.: witamina C oraz witaminy z grupy B, żelazo, magnez, wapń, sód. Jest także bogata w potas, którego zawiera więcej niż banan - uważany za główne źródło tego pierwiastka. Dzięki temu, że świetnie nawadnia organizm, gasi pragnienie i uzupełnia mikroelementy jest uważana także za doskonały izotonik. Zdarza się, że woda kokosowa utożsamiana jest błędnie z mleczkiem kokosowym, ale warto pamiętać, że to dwa różne produkty o zupełnie innych właściwościach.

*– Jak sama nazwa wskazuje, woda kokosowa, to przezroczysty lub delikatnie mętny płyn. Wydobywany jest z wnętrza młodych, zielonych kokosów. Palma kokosowa pobiera korzeniami z gleby wodę i transportuje ją aż do korony drzewa, a w trakcie tej „podróży” wielokrotnie filtruje ciecz. W efekcie kokos wypełnia się wzbogaconą o szereg minerałów i witamin wodą o prozdrowotnych właściwościach. Z kolei mleczko to rozdrobniony miąższ kokosa, który doskonale sprawdzi się np. jako roślinna baza do sosu czy koktajlu* – mówi Luiza Wilczewska, dietetyk kliniczny współpracujący ze sklepem internetowym Bee.pl. – *Woda kokosowa to świetny wybór np. po intensywnym treningu czy w trakcie upałów – uzupełnia płyny w organizmie i dodaje energii, a przy tym jest niskokaloryczna. Jej zaletą jest również szybkie wchłanianie do krwi, a zawarty w niej poziom elektrolitów jest zbliżony do tego, który występuje naturalnie w osoczu, dlatego świetnie uzupełnia braki minerałów w organizmie. Regularne spożywanie wody kokosowej doskonale nawodni ciało i dostarczy witamin, co z pewnością przełoży się na lepsze samopoczucie* – dodaje Luiza Wilczewska, dietetyk.

Ze względu na swoje zasadowe pH woda kokosowa sprawdzi się też w przypadku problemów z trawieniem, zgagą czy niestrawnością. To także źródło fitohormonów i cytokin, które odpowiadają za zachowanie młodego wyglądu, dlatego warto ją wprowadzić nie tylko do swojej diety, ale też do pielęgnacji skóry. Można ją znaleźć w składach kosmetyków lub stosować samodzielnie jako tonik.

**Z orzecha czy butelki?**

Oczywiście najlepszym wyborem jest woda kokosowa prosto ze świeżego orzecha palmy. Jednakże w naszym regionie na sklepowych półkach nie zawsze dostępne są młode kokosy. W takim przypadku dobrym wyborem będzie woda kokosowa w butelce lub puszce, która również posiada cenne wartości odżywcze, ale dzięki wygodnemu opakowaniu można mieć ją zawsze przy sobie.

– *Woda kokosowa dostępna w sprzedaży w butelce lub puszce jest poddawana procesom przetwórczym, ale są one przeprowadzane w niskiej temperaturze, dlatego wciąż jest wspaniałym źródłem witamin i minerałów. Produkt powinien jednak posiadać dopisek NFC, który świadczy o tym, że surowiec pochodzi z młodego orzecha, a nie koncentratu. Warto też czytać składy dostępne na opakowaniu, aby wybrać wodę kokosową bez konserwantów czy zbędnych ulepszaczy. Dodatek kwasu askorbinowego, czyli witaminy C, nie powinien jednak wzbudzać wątpliwości*, *bo pozwala ona na zachowanie trwałości napoju* – komentuje Luiza Wilczewska, dietetyk współpracujący ze sklepem internetowym Bee.pl.

Na sklepowych półkach można znaleźć także wersje wody kokosowej z dodatkiem owoców. To ciekawe propozycje zwłaszcza dla osób, które nie są miłośnikami naturalnego smaku kokosa, a także dla tych szukających urozmaicenia. Owocową wersję napoju można przygotować także w domowym zaciszu – wystarczy wrzucić do wody kilka truskawek, pokrojonego w kostkę ananasa czy plasterki cytryny, a nabierze zupełnie innego aromatu. Woda kokosowa jest też dobrą bazą do koktajli – sprawdzi się jako zamiennik dla zwykłej wody, mleka czy napoju roślinnego. Jednym z najszybszych i bardzo smacznych przepisów z jej wykorzystaniem jest zielone smoothie – wystarczy zblendować razem z nią garść szpinaku, kiwi oraz banana.

**Jak pić wodę kokosową?**

Choć woda kokosowa jest bardzo zdrowa i wpływa świetnie na funkcjonowanie organizmu nie należy przesadzać z jej spożywaniem. Dostarczanie organizmowi zbyt dużych dawek witamin czy minerałów może przynieść odwrotny skutek, dlatego – jak we wszystkim – należy zachować umiar. Zalecana dzienna dawka spożycia dla osób nie mających problemów zdrowotnych to litr płynu. Niewskazane jest picie wody kokosowej przy chorobach nerek lub nadciśnieniu tętniczym. Jest ona natomiast szczególnie polecana kobietom w ciąży i w trakcie połogu – zapewni odpowiedni poziom nawodnienia dziecka oraz uzupełni braki wody w organizmie po porodzie. Przyszłe mamy powinny ograniczyć się do maksymalnie 500 ml napoju dziennie.

Bez wątpienia woda kokosowa to napój bogaty w składniki odżywcze, który świetnie nawadnia organizm. Warto włączyć go do swojej diety szczególnie w wakacje, gdy jest gorąco i tracimy więcej płynów. Szeroki asortyment wody kokosowej jest dostępny w sklepie internetowym [Bee.pl](https://www.bee.pl/t/woda-kokosowa), gdzie do końca maja trwa promocja na tego typu produkty.

**O sklepie**

[Bee.pl](https://www.bee.pl/) to sklep internetowy oferujący szeroki asortyment z kategorii FMCG. Założona w 2019 roku marka należy do spółki Glosel, której siedziba mieści się w Białymstoku. Wyróżnikiem Bee.pl jest bogata oferta ekologicznych i prozdrowotnych produktów spożywczych oraz naturalnych kosmetyków. W asortymencie sklepu znajdują się także suplementy diety, produkty dla dzieci, artykuły do domu i książki. Misją Bee.pl jest inspirowanie do zmiany nawyków żywieniowych oraz próbowania nowych smaków.

**Kontakt dla mediów:**

Katarzyna Zawadzka   
Tel.: + 48 796 996 240  
E-mail: [katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl](about:blank)

Ewelina Jaskuła  
Tel.: + 48 665 339 877  
E-mail: [ewelina.jaskula@goodonepr.pl](mailto:ewelina.jaskula@goodonepr.pl)