

## درباره روغن نارگیل بیشتر بدانیم

روغن نارگیل یک چربی با ۱۲۰ کالری و ۱۳ گرم چربی در یک قاشق چایخوری بوده و دارای ۸۰ تا ۹۰ درصد از انواع چربی اشباع شده می باشد .

توصیه میشود که چربی های اشباع به ۵ تا ۶ درصد از کالری روزانه محدود شود. از روغن نارگیل نباید برای غذا های سرخ کردنی استفاده کرد.

روغن نارگیل یک امولیان است و میتواند رطوبت پوست را نگه دارد اما در افرادی که پوست چرب و یا مستعد جوش دارند نباید به عنوان مرطوب کننده استفاده شود.

از روغن نارگیل به عنوان نرم کننده مو میتوان استفاده کرد. روغن نارگیل از آسیب دیدن مو محافظت میکند.

روغن نارگیل تازه با خاصیت آنتی باکتریال برای درمانیت های پوستی مناسب است.

از روغن نارگیل برای پاک کردن آرایش چشم هم میتوان استفاده کرد.