

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Monday, 21 September 2026

नारियल पानी से कितना बढ़ता है आपका शुगर लेवल ? जानकर हैरान रह जाएंगे आप ।

Publisher

Published on 03 May 2025



नारियल पानी स्वास्थ्य के लिए काफी हेल्दी होती है. लेकिन क्या इससे शुगर लेवल बढ़ सकता है ? आइए जानते हैं इस बारे में.

नारियल पानी को अक्सर **नैचुरल एनर्जी ड्रिंक** का नाम दिया गया है. गर्मियों में इसका सबसे अधिक सेवन किया जाता है. इसका सेवन बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक करते हैं. यह शरीर को हाइड्रेट करता है, इलेक्ट्रोलाइट्स की पूर्ति करता है और थकान मिटाने में मदद करता है. लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि नारियल पानी का आपके शुगर लेवल (Blood Sugar Level) पर क्या असर पड़ता है ? मुख्य रूप से डायबिटीज के मरीजों के लिए यह जानना जरूरी है कि नारियल पानी कितना सुरक्षित है ?

नारियल पानी में मौजूद नैचुरल शुगर ?

नारियल पानी में मौजूद मिठास प्राकृतिक होती है, जो मुख्य रूप से **ग्लूकोज** और **फ्रक्टोज** जैसे शुगर तत्वों से आती है. एक मध्यम आकार के हरे नारियल में लगभग **200-250 मि.ली.** पानी होता है, जिसमें लगभग 5-6 ग्राम नैचुरल शुगर हो सकती है. यह मात्रा बहुत ज्यादा नहीं है, लेकिन यह पूरी तरह जीरो भी नहीं है. ऐसे में इसका संतुलित मात्रा में सेवन करना सही होता है.

क्या नारियल पानी शुगर लेवल बढ़ाता है ?

नारियल पानी में शुगर की मात्रा कम होती है और यह एक **लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स (Low Glycemic Index)** वाला ड्रिंक है. इसका मतलब यह है कि यह धीरे-धीरे ब्लड शुगर को बढ़ाता है, जिससे अचानक ब्लड शुगर स्पाइक होने का खतरा कम रहता है.

हालांकि, डायबिटीज के मरीजों के लिए यह जरूरी है कि वे हर प्रकार की मिठास पर नजर रखें. यदि कोई व्यक्ति एक दिन में कई बार या अत्यधिक मात्रा में नारियल पानी पीता है, तो यह उसकी ब्लड शुगर को प्रभावित कर सकता है, खासकर अगर वह पहले से

ही अनियंत्रित हो.

डायबिटीज रोगियों को नारियरल पानी पीने के फायदे

इसमें पोटैशियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम जैसे तत्व होते हैं, जो हृदय और मांसपेशियों को बेहतर ढंग से काम करने में मदद करते हैं.

नारियल पानी में फैट नहीं होता और इसकी कैलोरी भी बहुत कम होती है. यह मोटापा कम करने और वजन नियंत्रित रखने में सहायक है, जो कि डायबिटीज के लिए बहुत महत्वपूर्ण है.

कुछ अध्ययन बताते हैं कि नारियल पानी में मौजूद **एंटीऑक्सीडेंट्स** शरीर की इंसुलिन को उपयोग करने की क्षमता को बेहतर कर सकते हैं.

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Publisher, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsoever.