

برای کم‌آبی بدن چه بخوریم؟

اگرچه آب آشامیدنی بهترین راه برای هیدراته کردن است، شما می‌توانید بدن خود را با خوردن غذاهای خاص هیدراته کنید که در گزارش پیش روی تان درباره آن‌ها بیشتر می‌خوانید.

به گزارش سایت خبری پرسون، تحقیقات نشان می‌دهد خوردن غذاهای حاوی آب نه تنها کالری کمتری دارند و به کاهش وزن کمک می‌کنند، بلکه انتخاب مفیدی برای جلوگیری از کم‌آبی بدن در روزهای گرم سال هستند.

اگرچه آب آشامیدنی بهترین راه برای هیدراته کردن است، شما می‌توانید بدن خود را با خوردن غذاهای خاص هیدراته کنید که در ادامه به آنها اشاره می‌شود.

خیار

۹۵ درصد از یک فنجان خیار خردشده را آب تشکیل می‌دهد. خیار حاوی فیبر و برخی از ویتامین‌ها از جمله ویتامین ث است و مصرف یک فنجان از آن، ۶ درصد از میزان نیاز به این ویتامین را در روز برطرف می‌کند.

سالاد سبز

دو فنجان سالاد حاوی سبزیجات سبز، حاوی ۱۵ کالری و ۹۰ درصد آب است. این سبزیجات غنی از مواد مغذی مانند فولات، ویتامین ث، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و به حفظ سلامت چشم و پوست نیز کمک می‌کنند.

توت‌فرنگی

غنی از ویتامین ث، فولات و ویتامین ب برای رشد سالم سلول‌های جدید است. توت‌فرنگی ۹۱ درصد آب، زغال اخته ۸۵ درصد آب و تمشک نیز ۸۵ درصد آب در هر فنجان دارد.

هندوانه

تقریباً ۹۲ درصد از یک هندوانه را آب تشکیل می‌دهد. هندوانه منبع خوبی از ویتامین ث است و لیکوپن و آنتی‌اکسیدان موجود در آن به محافظت در برابر سرطان و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

ماست

یک بسته ماست ساده حاوی ۸۵ تا ۸۸ درصد آب است. بعلاوه این که مصرف آن نیاز به کلسیم و برخی از ویتامین‌های گروه ب مانند ویتامین ب ۱۲ و ریبوفلاوین را برطرف می‌کند. برای خرید ماست، مطمئن باشید که نوع پروبیوتیک آن را برای حفظ سلامت گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن انتخاب می‌کنید.

اسفناج

اسفناج غنی از فیبر است. همچنین ۹۲ درصد آب دارد. اسفناج شامل آنتی‌اکسیدان بوده و مصرف یک فنجان از آن در روز، ۱۵ درصد از میزان نیاز به ویتامین ای را برطرف می‌کند.

گوجه‌فرنگی

در هر زمان از سال وجود دارد. یک کاسه گوجه‌فرنگی را می‌توانید همراه با پنیر و ریحان به عنوان میان‌وعده مصرف کنید. گوجه‌فرنگی ۹۴ درصد آب دارد و بهترین انتخاب برای رفع تشنگی در طول روز است.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان