



## کدام غذاها بدن را از کم آبی نجات می دهند؟

غذاهای حاوی آب نه تنها کالری کمتری دارند و به کاهش وزن کمک میکنند، بلکه انتخاب مفیدی برای جلوگیری از کم آبی بدن هستند.

غذاهای حاوی آب نه تنها کالری کمتری دارند و به کاهش وزن کمک میکنند، بلکه انتخاب مفیدی برای جلوگیری از کم آبی بدن هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت به نقل از eatingwell چه آب آشامیدنی بهترین راه برای هیدراته کردن است، شما می توانید بدن خود را با خوردن غذاهای خاص هیدراته کنید:

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

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 آنتی اکسیدان ها هستند و به حفظ سلامت چشم و پوست نیز کمک می کنند.

توت فرنگی: غنی از ویتامین ث، فولات و ویتامین ب برای رشد سالم سلول های جدید است. توت فرنگی 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 می دهد. هندوانه منبع خوبی از ویتامین ث است و لیکوپن و آنتی اکسیدان موجود در آن به محافظت در برابر سرطان و بیماری های قلبی کمک می کند.

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

گوجه فرنگی: در هر زمان از سال وجود دارد. یک کاسه گوجه فرنگی را می توانید همراه با پنیر، و ریجان به عنوان میان وعده مصرف کنید. گوجه فرنگی ۹۴ درصد آب دارد و بهترین انتخاب برای رفع تشنگی در طول روز است.

خیار: ۹۵ درصد از یک فنجان خیار خرد شده را آب تشکیل می دهد. خیار حاوی فیبر و برخی از ویتامین ها از جمله ویتامین ث است و مصرف یک فنجان از آن، ۶ درصد از میزان نیاز به این ویتامین را در روز برطرف می کند.