

5 ماده غذایی غنی از آب

هوای بیرون گرم است. زمانی که درجه دماسنج بالاتر می‌رود نیاز شما به آب هم بیشتر می‌گردد.



سلامت نیوز: هوای بیرون گرم است. زمانی که درجه دماسنج بالاتر می‌رود نیاز شما به آب هم بیشتر می‌گردد. برای جلوگیری از کاهش آب بدن، بدن شما نیاز به تامین مداوم آب در طول روز مخصوصاً در دماهای بالاتر دارد. علاوه بر آب، بعضی از مواد غذایی می‌توانند نیاز روزانه شما به آب را تامین کنند. از این غذاهای سرشار از آب برای رفع عطش و تشنگی لذت ببرید:

کاهو

بالاترین مرتبه را در لیست پیشنهادی ما دارد: 96 درصد آب دارد، علاوه بر کمک به تامین آب بدن، کاهو همچنین منبع پتاسیم، فولات، آنتی‌اکسیدان‌ها و مقادیر کمتری ویتامین C و ویتامین K می‌باشد، بنابراین یک سالاد خوب از کاهو می‌تواند شما را برای یک روز گرم و آفتابی شاداب نگه دارد.

هندوانه

هندوانه 91 درصد آب دارد و منبع ویتامین‌های A و C و حاوی لیکوپن، فیبر و پتاسیم می‌باشد، بنابراین هندوانه میوه اصلی تابستان می‌باشد.

گریپ فروت

با گریپ فروت خنک شوید! این میوه استوایی 90 درصد آن آب است. گریپ فروت همچنین دارای کالری پایین و منبع فیتونوترینت‌ها و ویتامین C می‌باشد. گونه‌های قرمز و صورتی همچنین دارای ویتامین A و لیکوپن هستند. گریپ فروت را در صبحانه بصورت سرد مصرف نمایید.

کلم براکلی

شاید کلم براکلی یک انتخاب معمول برای ما نباشد، اما این گیاه خانواده کلم دارای 89 درصد آب است. علاوه بر این حاوی ویتامین C، کلسیم، فیبر، آهن، بتا-کاروتن (که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود)، می‌باشد. بهتر است کلم براکلی را همراه ماست مصرف کنیم.

شیر کم چرب و ماست کم چرب

لبنیات کم چرب می‌تواند پروتئین، فسفر و ویتامین A و D را به رژیم شما اضافه نماید. آیا واقعا منبع آب می‌باشد؟ بله، شیر کم‌چرب و ماست کم‌چرب در بالاترین سطح از نظر غذاهای غنی از آب می‌باشند و به ترتیب 89 و 85 درصد آب دارند. توصیه می‌شود در روز 3 لیوان مصرف گردد.
منبع: دنیای تغذیه