

غذاهای مفید برای جبران کم آبی بدن

پزشکان توصیه می‌کنند از آنجا که تامین حجم آب مورد نیاز بدن در طول روز برای حفظ سلامت و بهبود عملکرد بافت‌ها و اعضای مختلف ضروری است ...



همشهری آنلاین: پزشکان توصیه می‌کنند از آنجا که تامین حجم آب مورد نیاز بدن در طول روز برای حفظ سلامت و بهبود عملکرد بافت‌ها و اعضای مختلف ضروری است لذا افرادی که عادت به خوردن آب کافی ندارند می‌توانند برای جبران کم آبی بدن که عامل بسیاری از بیماری‌ها و ناراحتی‌های جسمی است برخی از مواد غذایی مفید را به رژیم غذایی خود اضافه کنند.

به گزارش ایسنا ؛ همه ما می‌دانیم که 70 درصد از حجم بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد به این ترتیب برای اینکه فعالیت‌ها و عملکردهای بدن خوب و درست انجام شوند، تامین آب مورد نیاز بدن الزامی است.

به گزارش تورنتو نیوز، معمولا مهمترین منابع غذایی مفید برای تامین آب بدن شامل میوه‌های تازه و آبدار، سبزیجات دارای برگ‌های پهن و سوپ‌های آبکی هستند.

یکی از بهترین میوه‌های آبدار هندوانه است. پس از آن سیب، کیوی، گریپ‌فروت، توت‌فرنگی و انواع توت‌ها منابع مفیدی برای تامین آب بدن هستند.

برای جبران کم آبی بدن نیز سبزیجات باید به صورت خام مصرف شوند چون طبخ آنها موجب کاهش حجم آب و رطوبت طبیعی‌شان می‌شود.

سوپ سبزیجات نیز از مواد غذایی مهم و سودمند برای جبران کم آبی بدن است.