

با مصرف روزانه ۷ خوراکی مفید از کم آبی بدن جلوگیری کنید



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

اگر چه آب آشامیدنی بهترین راه برای هیدراته کردن است، شما می‌توانید بدن خود را با خوردن غذاهای خاص هیدراته کنید:

هندوانه: تقریباً ۹۲ درصد از یک هندوانه را آب تشکیل می‌دهد. هندوانه منبع خوبی از ویتامین ث، است و لیکوپن و آنتی اکسیدان 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 ب۱۲ 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.

خیار: ۹۵ درصد از یک فنجان خیار خرد شده 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 آنتی اکسیدان‌ها هستند و به حفظ سلامت چشم و پوست نیز کمک می‌کنند.

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

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 ویتامین‌ای را برطرف می‌کند.

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