بهترین میوه‌های آب رسان برای بدن کدامند؟



محققان می‌گویند مصرف روزانه میوه‌های آب رسان علاوه بر رفع تشنگی می‌تواند فواید بی شماری برای بدن داشته باشد.

به گزارش صنعت غذا و کشاورزی به نقل از حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اِوری دی هلث، اگر احساس تشنگی شدید دارید می‌توانید با یک لیوان آب خود را سیراب کنید. با این حال، میوه‌های زیادی هستند که می‌توانند به فرآیند آب رسانی به بدن کمک کنند. این میوه‌ها علاوه بر خاصیت‌های بی شماری که دارند، به بدن برای مبارزه با بی آبی یاری می‌رسانند.

تحقیقات متعدد نشان داده است آب رسانی مناسب به بدن برای حفظ سلامتی ضروری است. افرادی که میل به نوشیدن آب ندارند، می‌توانند با استفاده از میوه‌ها به بدن خود آب برسانند. همچنین مواد معدنی موجود در میوه‌ها مانند پتاسیم به تسریع روند آب رسانی به سلول‌های بدن کمک می‌کند.

از بهترین میوه‌های آب رسان برای بدن می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- **توت فرنگی:** ۹۲ درصد این میوه را آب تشکیل داده است. با این حال، در کنار آب رسانی فوق العاده توت فرنگی، این میوه سرشار از

ویتامین C است که می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود. براساس اعلام مرکز اطلاعات غذایی آمریکا، یک فنجان **توت فرنگی** بیش از ۳ گرم فیبر دارد. فیبر به کارکرد مناسب دستگاه گوارش کمک کرده و مانع از از ابتلا به یبوست می‌شود.



۲- **گریپ فروت:** این میوه کم کالری بوده و ۹۱ درصد آن را آب تشکیل داده است. گریپ فروت سرشار از ویتامین C و نیز فیبر است. تحقیقات نشان داده است مصرف این میوه می‌تواند مانعی در روند پیشرفت بیماری دیابت نوع ۲ باشد.

۳- **تمشک:** محققان دانشگاه کنتاکی آمریکا اعلام کردند تمشک به دلیل آنکه از ۸۷ درصد آب تشکیل شده است، بهترین آب رسان برای بدن محسوب می‌شود. اما این تنها خواص این میوه شگفت انگیز نیست. تمشک سرشار از فیبر، ویتامین C و آنتی اکسیدان‌های مختلف است. این آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند مانع از آسیب به سلول‌های بدن شده و با سلول‌های سرطانی مبارزه کنند. منگنز از مواد معدنی است که به وفور در تمشک دیده می‌شود. منگنز مانع از آسیب به سلول ها، تقویت کننده استخوان، تقویت کننده سیستم ایمنی بدن و فرآیند لخته شدن خون می‌شود.

از دیگر میوه‌های آب رسان به بدن می‌توان به **آناناس، هندوانه، طالبی، کرنبری، مرکبات و زردآلو** اشاره کرد.