

6 أطعمة قد تغنيك عن الماء طوال اليوم

تحتوي العديد من الأطعمة على نسبة عالية من الماء تتجاوز في كثير من الأحيان 90 في المئة الأمر الذي يجعلها مصدر مهما للماء في حال تعذر عليك الوصول إليه.

ونستعرض هنا 6 أطعمة تحتوي على كميات كبيرة من الماء وتضم عددا من الخضراوات والفواكه الغنية أيضا بالعديد من العناصر الغذائية المفيدة جدا للجسم.

الخيار

يحتوي الخيار على 97 في المئة من الماء مما يضعه في صدارة الخضراوات المشبعة بالمياه. ويعمل الخيار كمرطب للجسم في حال الشعور بالجفاف كما أن هضمه سهل جدا.

الطماطم

تعرف الطماطم بأنها غنية بالماء وتصل نسبتها فيها إلى 94 في المئة. ويعد عصير الطماطم واحدا من أفضل المصادر الغذائية التي تساعد على وقف نمو الخلايا السرطانية في بطانة الرحم.

الخس

يحتوي الخس على 95 في المئة من الماء مما قد يروي عطش الإنسان. كما أن الخس مصدر جيد لفيتامين (أ) والبوتاسيوم وبعض المغذيات الأخرى.

البطيخ

90 في المئة من وزن البطيخ ماء الأمر الذي يجعله واحدا من أهم الفواكه المحببة لدى الكثيرين من أجل إطفاء ظمأهم خاصة في فصل الصيف.

الضجل

يتكون الضجل من 85 في المئة من الماء ويحتوي على كميات ضئيلة من البروتينات والمعادن والنشا والفيتامينات. وللضجل دور كبير في إذابة الدهون بمختلف أنحاء الجسم.

الأناناس

يحتوي الأناناس على 70 في المئة من الماء وكميات كبيرة من السكر تصل إلى 20 في المئة. والأناناس غني جدا بالفيتامينات والخمائر المساعدة على الهضم.

عن منتديات عدلات