

فواكه تروي الجسم في الموسم الحار 6



يفقد الإنسان الكثير من الماء في الطقس الحار، ولذلك فإن الجسم بحاجة دائمة إلى الترطيب وتعويض المفقود من السوائل، وهناك العديد من الفواكه الطبيعية التي تحتوي على كميات وفيرة من المياه، وتوفر 20% من احتياجاته اللازمة وفقاً لخبراء التغذية الصحية، وأهمها

الشمام ويحتوي على 89% من الماء، ولذلك فإنه من أفضل الفواكه التي تزيد الشعور بالانتعاش والحيوية والنشاط -1 في موسم الصيف، كما يساهم في ترطيب الجسم والوقاية من الجفاف

العنب من أفضل الفواكه المفيدة في الموسم الحار، لأنه يحتوي على نسبة كبيرة من الماء، ويُصنف ضمن الأنواع -2 المضادة للأكسدة، لاحتوائه على مادة الفلافونويد التي تلعب دوراً مهماً في تعزيز صحة القلب والشرابين، ومنع تهيج المعدة وعسر الهضم والإمساك وتقليل الوزن

البطيخ يتصدر قائمة الفواكه الغنية بالماء، ويساهم في ترطيب الجسم بشكل فعال، لاحتوائه على 92% من الماء -3

والسكر الذي يساعد على عدم الشعور بالعطش مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، بالإضافة إلى أملاح الكالسيوم، والصوديوم، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم.

الجريب فروت يتميز بفوائده المتعددة التي تساعد على حرق الدهون وخسارة الوزن الزائد بشكل فعال، وتصل نسبة 4- الماء فيه إلى ما يُقارب 90%، ولذلك يُعد من أفضل المحاصيل المقاومة للعطش، ويندرج ضمن قائمة الفواكه الحمضية التي تعمل على تعزيز معدلات التمثيل الغذائي في الجسم

تصل نسبة الماء في البرتقال إلى 87%، كما يحتوي على معدل عالٍ من فيتامين (ج و أ)، والألياف التي تحفز 5- العصارات الهضمية، وتسهم في تسهيل عملية الهضم، وكذلك البوتاسيوم المعروف بأهميته في استعادة مستويات السوائل في الجسم، كما يعتبر مُليناً طبيعياً للوقاية من حالات الإمساك

تحتوي الفراولة على حوالي 91 % من الماء، وهي من الفواكه اللذيذة والمحبة في فصل الصيف، كما أنها غنية 6- بالألياف ومضادات الأكسدة التي تكافح الأمراض والفيتامينات والمعادن