

خضراوات توازن السوائل في الجسم 7



إعداد: راندا جرجس

ينصح الخبراء بتضمين بعض الخضراوات في النظام الغذائي، لاحتوائها على نسبة كبيرة من الماء، للحماية من الجفاف، وتحقيق التوازن الصحي، وتعزيز الوظائف الحيوية

يتصدر الخس قائمة الخضراوات الورقية التي تحتوي على الماء، حيث تصل النسبة إلى 96 %، ويحتوي على - 1 فيتاميني «ج» و«ب»، والبوتاسيوم والكالسيوم وحمض الفوليك

تُشكل نسبة الماء في الخيار 96 %، كما يحتوي على الحديد والزنك والبوتاسيوم وفيتاميني «ج» و«هـ»، ويلعب - 2 دوراً مهماً في ترطيب الجسم

تتكون الكوسا من 94 % من الماء، وتحتوي على الحديد والكالسيوم ومركب «بيتا كاروتين» الذي يحوِّله الجسم - 3 إلى فيتامين «أ»، كما تُصنف ضمن أفضل الأطعمة سهلة الهضم

تصل نسبة الماء في الطماطم إلى 95% تقريباً، إضافة إلى كونها مفيدة للترطيب، ومن الخضراوات الغنية – 4
«بمجموعة فيتامين «ب» و«ج» و«ه»

«يحتوي الملفوف أو الكرنب على 94 % من الماء، كما أنه يحتوي على العديد من فيتامينات «ب» وفيتامين «ج» – 5

يتميز الفطر بالعديد من الفوائد الصحية، وتصل نسبة الماء إلى 93%، كما يُعد أحد الأطعمة القليلة التي توفر – 6
بروفيتامين «د»، الذي يمكن أن يحوِّله الجسم إلى فيتامين «د» المهم لصحة العظام، ويمكن إضافته إلى طبق السلطة
والكثير من الوجبات اليومية

يحتل البروكلي بالكثير من الفيتامينات والمعادن المهمة لصحة الجسم، ويتكون من 70 % من الماء، و7 % من – 7
الكربوهيدرات، و3 % من البروتين، ويحتوي على نسبة ضئيلة جداً من الدهون، ويعد من الأطعمة الخالية من
الكوليسترول، ولذلك فإنه مثالي لأنظمة الحماية الغذائية وإنقاص الوزن

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024