

خضراوات توازن السوائل في الجسم 7



يعتقد بعض الأشخاص، أن شرب 8 أكواب من الماء يومياً، خلال فصل الصيف، يكون كافياً لتلبية حاجة الجسم من السوائل، إلا أن الكمية المناسبة من الماء للشخص البالغ، يجب أن تكون 2.5 لتر، ولكن يجد الأشخاص صعوبة في شرب هذه الكمية، ولذلك 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، ولذلك ينصح الخبراء بإضافته إلى طبق السلطة اليومي، للحصول على فوائده الكثيرة

تُشكل نسبة الماء في الخيار نحو 96%، كما يحتوي على الحديد والزنك والبوتاسيوم وفيتاميني «ج» و«هـ»، ويلعب 2- دوراً مهماً في ترطيب الجسم، ويُعد من أكثر الخضراوات المحببة لدى الكبار والصغار، ويمكن تناوله كوجبة خفيفة خلال اليوم، وتعد سلطة الخيار واللبن (الزبادي) من الأطباق سهلة التحضير والغنية بالعديد من الفوائد الصحية

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

تحتل الطماطم المرتبة الثانية في قائمة الأطعمة الغنية بالماء، وتصل النسبة إلى 95% تقريباً، إضافة إلى كونها 4- مفيدة للتطيب، ومن الخضراوات الغنية بمجموعة فيتامين «ب» و«ج» و«هـ»، ولذلك فهي عنصر رئيسي في طبق السلطة، وتستخدم في معظم وصفات الطعام

«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 يحوله الجسم إلى فيتامين «د» المهم لصحة العظام، ويمكن إضافته إلى طبق السلطة والكثير من الوجبات اليومية

يحفل 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