

۱۵ خوراکی برای تامین آب بدن

ماخذ: هفته نامه خوشه - شماره ۴۰۳ - دی ماه ۱۳۹۳

متخصصان تغذیه توصیه می کنند بدن روزانه به ۸ لیوان آب نیاز دارد. برای تأمین این مقدار آب می توان از مواد غذایی پر آب استفاده کرد. این ۱۵ ماده غذایی دارای آب بالا و پر شده با مواد مغذی و به طور طبیعی حاوی کالری کم می باشد. تقریباً ۲۰ درصد از مصرف آب روزانه ما از غذاهای جامد، به خصوص از میوه ها و سبزی ها فراهم می شود.

خیار

محتوای آب: ۹۶٫۷ درصد

این گیاه تابستانی دارای بالاترین مقدار آب از تمامی مواد غذایی جامد است. اگر می خواهید قدرت مرطوب کنندگی خیار را بیشتر کنید آن را با ماست بدون چربی، نعناع و مکعب های یخ ساخته شده با سوپ خیار ترکیب کنید.

کاهو

محتوای آب: ۹۵٫۶ درصد

یک فنجان کاهو حاوی ۱۰ کالری، ۰ گرم چربی، ۱ گرم پروتئین، ۲ گرم کربوهیدرات (۱ فیبر رژیم غذایی)، ۷ درصد ویتامین A، ۳ درصد ویتامین C، ۱ درصد کلسیم و ۲ درصد آهن است. همچنین حاوی مقدار بسیار کمی پتاسیم، فولات، ویتامین K، منیزیم و فسفر است.



۱۵ خوراکی برای تامین آب بدن

کرفس

محتوای آب: ۹۵,۴ درصد

کرفس حاوی فولات و ویتامین‌های A، C و K و محتوای آب بالا است. کرفس اسید معده را خنثی می‌کند و اغلب به‌عنوان یک درمان طبیعی برای سوزش معده و بازگشت اسید به مری توصیه می‌شود.



تربچه

محتوای آب: ۹۵,۳ درصد

این سبزی ریشه‌ای تند و شیرین‌عطر، طعم و رنگ متفاوتی دارد و حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند کاتچین است.



۱۵ خوراکی برای تامین آب بدن

گوجه‌فرنگی

محتوای آب: ۹۴,۵ درصد

گوجه‌فرنگی نیز مقدار زیادی آب دارد و از آنتی‌اکسیدان‌های بسیار مفید می‌باشد.



فلفل سبز

محتوای آب: ۹۳,۹ درصد

فلفل دلمه‌ای محتوای آب بالایی است فقط لبه بیرونی گونه‌های فلفل قرمز و زرد در حدود ۹۲ درصد آب دارد و بر خلاف باور عموم، فلفل سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد. قبل از صرف شام و یا اواخر شب، فلفل میان وعده خوبی است.



۱۵ خوراکی برای تامین آب بدن

گل کلم

محتوای آب: ۹۲,۱ درصد

علاوه بر داشتن مقدار زیادی آب، دارای ویتامین‌ها و مواد مغذی گیاهی است که برای کمک به کاهش کلسترول و مبارزه با سرطان، از جمله سرطان سینه مؤثر است. در یک مطالعه در سال ۲۰۱۲ توسط محققان دانشگاه واندربیلت روی بیمار مبتلا به سرطان پستان نشان داده است که خوردن سبزی‌های گل‌کلم، شبیه گل‌کلم با خطر مرگ ناشی از بیماری یا عود کمتر همراه است.

هندوانه

محتوای آب: ۹۱,۵ درصد

هندوانه منبع غنی لیکوپن و یک آنتی‌اکسیدان ضد سرطان است. در واقع، هندوانه لیکوپن بیشتری از گوجه‌فرنگی خام دارد.



اسفناج

محتوای آب: ۹۱,۴ درصد

اسفناج سرشار از لوتئین، پتاسیم، فیبر و فولات بالا است و فقط یک فنجان برگ خام اسفناج حاوی ۱۵ درصد از مصرف روزانه ویتامین E و یک آنتی‌اکسیدان مهم برای مبارزه با مولکول‌های مخرب به نام عنوان رادیکال‌های آزاد است.



۱۵ خوراکی برای تامین آب بدن

میوه ستاره

محتوای آب: ۹۱,۴ درصد

این میوه گرمسیری گونه‌های شیرین و ترش و بافت آبدار شبیه به آناناس دارد. در سالاد میوه یا به‌عنوان چاشنی خوراکی در تابستان استفاده می‌شود. این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، به‌ویژه اپیکاتچین است. افراد مبتلا به مشکلات کلیوی به دلیل سطح بالای اسید اگزالیک، باید از خوردن میوه ستاره اجتناب کنند.



توت‌فرنگی

محتوای آب: ۹۱,۰ درصد

توت‌ها غذاهای خوب برای هیدراتاسیون هستند اما آب توت‌فرنگی قرمز آبدار بهترین نوع از این گروه است. تمشک و زغال اخته هر دو در حدود ۸۵ درصد آب دارند در حالی که تمشک به تنها اندکی بیشتر از ۸۸,۲ درصد آب دارد.

کلم بروکلی

محتوای آب: ۹۰,۷ درصد

کلم بروکلی مانند گل کلم خام به سالاد اضافه می‌شود. دارای مقدار زیادی فیبر، پتاسیم، ویتامین A و ویتامین C است.



۱۵ خوراکی برای تامین آب بدن

گریپ فروت

محتوای آب: ۹۰,۵ درصد

این میوه آبدار، از میوه‌های خانواده مرکبات تند است. تحقیقات نشان می‌دهد که می‌تواند سبب کاهش کلسترول و کوچک کردن شکم شود. از سوی دیگر خوردن نیمی از یک گریپ فروت (حدود ۴۰ کالری) قبل از هر وعده غذایی کمک می‌کند تا در حدود بیش از سه و نیم پوند در ۱۲ هفته وزن از دست بدهید. محققان می‌گویند ترکیبات این میوه به سوخت چربی و تثبیت قند خون کمک کرده و در نتیجه سبب کاهش هوس می‌شود.



هویج

محتوای آب: ۹۰,۴ درصد

هویج یک سبزی ریشه‌ای سرشار از ویتامین است. شما می‌توانید هویج را در انواع رنگ‌ها در کنار رنگ نارنجی سنتی از جمله زرد، قرمز و بنفش پیدا کنید. هویج را می‌توان خام یا پخته و یا در آب و یا مخلوط مصرف و لذت برد. این سبزی مغذی خواص درمانی بسیاری دارد. هویج‌های کوچک بیشتر از هویج‌های بزرگ آب دارد. آب هویج بسیار سالم است و ارزش غذایی زیادی دارد. هویج متوسط دارای ۲۵ کالری، ۶ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم فیبر گیاهی و یک منبع عالی از ویتامین A است. بیش از ۲۰۰ درصد نیاز روزانه ویتامین A فقط با خوردن یک هویج فراهم می‌شود.

۱۵ خوراکی برای تامین آب بدن



طالبی

محتوای آب: ۹۰٫۲ درصد

خریزه مقدار کمی کالری دارد. یک چهارم طالبی، حاوی ۵۰ کالری و ۱۰۰ درصد جذب توصیه شده روزانه از ویتامین های A و C می باشد.



۱۵ خوراکی برای تامین آب بدن



حرفه‌باش!
Be Professional...