

معجزه هندوانه، گوجه‌فرنگی و خیار برای جلوگیری از تشنگی

4 اردیبهشت 1401

مشکل کم آبی بدن در فصول گرم سال و البته ماه رمضان اهمیت دارد. در چنین شرایطی توصیه می‌شود غذاهای غنی از آب و آب بیشتری بنوشید.

در **ماه رمضان** و شرایط کم‌آبی بدن در فاصله سحر تا افطار، لازم است که مراقبت بیشتری از رژیم غذایی انجام شود زیرا مشکل کم آبی در این فصل بسیار رایج است.

نوشیدن آب کافی (حداقل ۸ لیوان آب در روز) برای هیدراته ماندن توصیه می‌شود. گاهی اوقات فقط نوشیدن آب کافی نیست و باید از غذاهای غنی از آب نیز استفاده کرد که شامل غذاهایی مانند هندوانه، گوجه‌فرنگی، خیار و موارد دیگر است.

در ذیل برخی از این مواد غذایی برای جلوگیری از کم‌آبی بدن توصیه شده است.

سیب حدود ۸۰ درصد آب دارد و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است و البته باعث تسریع متابولیسم می‌شود همچنین به حفظ سلامت قلب نیز کمک می‌کند.

گوجه فرنگی حدود ۹۰ درصد آب دارد و سرشار از ویتامین A است و خطر ابتلا به **فشار خون** را کاهش می‌دهد، بینایی را بهبود می‌بخشد و برای حفظ سلامت پوست موثر است.

خیار سرشار از آب است و حدود ۹۰ درصد آب دارد. حاوی پتاسیم است و می‌تواند از گرم‌زدگی نیز جلوگیری کند. خیار برای مغز نیز مفید است. در واقع، خیار حاوی یک عنصر ضد التهابی به نام فستین است و به عملکرد بهتر مغز کمک می‌کند.

هندوانه میوه بسیار خوشمزه و یکی از محبوب‌ترین میوه‌ها در فصل گرم است. هندوانه ۹۰ درصد آب دارد همچنین به پیشگیری از بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

توت‌فرنگی سرشار از آب است و حدود ۹۰ درصد آب دارد. سرشار از فیبر، ویتامین سی (C) و فولات و منگنز است. همچنین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است که به مبارزه با بیماری‌هایی مانند دیابت، سرطان و مشکلات قلبی کمک می‌کند.

قارچ منبع خوبی از مواد مغذی مانند **ویتامین ب دو** (B۲) و دی (D) همچنین حاوی حدود ۹۰ درصد آب است و به کاهش خستگی کمک می‌کند.