

میوه‌ها و سبزیجات نمی‌توانند به طور کامل جایگزین مایعات روزانه شوند

2 تیر 1402

هیدراته ماندن می‌تواند به شما کمک کند زندگی طولانی‌تر و سالم‌تری داشته باشید. اما نوشیدن چندین لیوان آب در طول روز برای همه مناسب نیست.

به گفته محققان در حالی که مصرف مایعات مهم هستند، اما هیدراتاسیون فقط از طریق نوشیدن یک بطری آب حاصل نمی‌شود. در واقع، حداقل ۱۹ درصد از آب مصرفی یک بزرگسال معمولاً از غذاهای غنی از آب تأمین می‌شود.

«پنی کریس اترتون»، پروفسور علوم تغذیه دانشگاه ایوان پوگ در دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، می‌گوید: «بسیاری از مواد غذایی حاوی مقدار زیادی آب هستند، به ویژه میوه‌ها و سبزیجات. خوردن این غذاها راهی برای کمک به حفظ وضعیت هیدراتاسیون خوب بدن است.»

اگرچه آب کالری ندارد، اما نقش مهمی در حفظ سلامت افراد دارد. از کم آبی بدن جلوگیری می‌کند، به دفع مواد زائد بدن کمک می‌کند، مفاصل را روان می‌کند، از نخاع محافظت می‌کند، به حفظ دمای بدن در محدوده طبیعی کمک می‌کند، به مدیریت وزن بدن کمک می‌کند و در صورت جایگزینی با نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه یا چای سرد می‌تواند به کاهش کالری کمک کند.

آکادمی ملی پزشکی توصیه می‌کند که مردان روزانه ۱۳ لیوان آب و زنان ۹ لیوان آب مصرف کنند که در صورت بارداری یا شیردهی بیشتر است. کم آبی زمانی رخ می‌دهد که افراد به اندازه کافی مایعات مصرف نمی‌کنند. علائم کم آبی ممکن است شامل خستگی، گیجی یا از دست دادن حافظه کوتاه مدت و تغییرات خلقی مانند تحریک پذیری یا [افسردگی](#) باشد.

محققان تأکید می‌کنند به میوه‌ها و سبزیجاتی که حداقل ۸۵ درصد آب دارند، توجه کنید.

کریس اترتون گفت: «خیار در صدر فهرست قرار دارد، با حدود ۹۵ درصد آب. همچنین کالری کمی دارند و در عین حال سرشار از فیبر و ویتامین K و A است.»

او می‌گوید: «نکته‌ای که در مورد میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد این است که آنها علاوه بر آب، مواد مغذی مهمی هم دارند.»

[گوچه‌فرنگی](#) منبع خوب دیگری برای آبرسانی به همراه طالبی، گرمک و هندوانه است. همچنین کرفس، هلو، کدو سبز، تربچه و مارچوبه سرشار از آب هستند. کاهو نیز می‌تواند مقدار خوبی آب را تأمین کند.

کریس اترتون گفت: «خوردن میان وعده میوه راه خوبی برای دریافت هیدراتاسیون اضافی مورد نیاز

پس از ورزش یا سایر فعالیت‌هایی است که باعث تعریق زیاد می‌شود. اما نوشیدن آب را فراموش نکنید.»

کریس اترتون افزود: «آنچه برای هیدراتاسیون خوب نیست نوشیدنی‌های حاوی الکل یا کافئین از جمله بسیاری از نوشیدنی‌های انرژی زا هستند. آنها می‌توانند کم آبی بدن را بدتر کنند. و نوشیدنی‌های ورزشی اغلب حاوی قند زیادی هستند. آنها واقعاً منبع خوبی از مایعات برای هیدراته ماندن نیستند.»

وی تاکید کرد: «اما به یاد داشته باشید که میوه‌ها و سبزیجات نمی‌توانند به طور کامل جایگزین مایعات روزانه شوند.»