

هفت ماده غذایی برای رفع تشنگی در روزهای گرم تابستان

2 تیر 1401

هفت ماده غذایی برای رفع تشنگی در روزهای گرم تابستان را در این مطلب معرفی کرده‌ایم که تشنگی شما را رفع می‌کنند.

خیار

۹۶ درصد خیار از آب تشکیل شده است. خیار تقریباً کالری ندارد، اما دارای موادی، چون آهن، سینگ (روی) و فلوئور است.

گوجه فرنگی

۹۵ درصد گوجه فرنگی از آب تشکیل شده است. گوجه فرنگی از لحاظ ارزش غذایی بسیار کم‌کالری (۲۰ کیلوکالری در هر ۱۰۰ گرم) و سرشار از ویتامین‌های مختلف همچون A, C و E و مواد معدنی است.

هندوانه

۹۵ درصد هندوانه از آب تشکیل شده است. مصرف هر ۱۰۰ گرم هندوانه با ۳۰ کیلوکالری و مقدار کمی مواد غذایی ضروری همراه است. ویتامین C موجود در هندوانه ۱۰ درصد مقدار مورد نیاز روزانه است. ویتامین A در هندوانه که در زیبایی پوست موثر است نیز ۴ درصد نیاز روزانه است.

کدو سبز

۹۴ درصد کدو سبز از آب تشکیل شده است. کالری کمی دارد و بخاطر داشتن مواد معدنی و [ویتامین](#) از نظر غذایی ارزش زیادی دارد. کدو سبز از افزایش قند و چربی خون جلوگیری می‌کند.

ریواس

۹۴ درصد ریواس از آب تشکیل شده است. ریواس از نظر غذایی نیز ارزش زیادی دارد و دارای آهن، فسفر، ویتامین C و اسید اگزالیک و سرشار از فیبر است.

تربچه

۹۴ درصد تربچه از آب تشکیل شده است. تربچه یکی از صیفی‌جات بدون چربی و [کلسترول](#) است. فیبر یکی از مهمترین مواد موجود در تربچه است. همچنین تربچه دارای ویتامین B۶، c، k، نیاسین و فولات است. برگ‌های این گیاه شش برابر بیشتر از ریشه آن دارای ویتامین C است.

توت فرنگی

۹۰ درصد توت فرنگی از آب تشکیل شده است. توت فرنگی منبع فوق العاده‌ای از ویتامین C و فیبر است. توت فرنگی همچنین غنی از پتاسیم است که یکی از مواد مغذی برای کنترل فشار خون محسوب می‌شود.

