

أفضل 6 أطعمة غذائية ترطب الوجه للسيدة التي لا تحب شرب الماء

يتطلب الجسم والبشرة والصحة شرب كمية مناسبة من المياه يوميًا. تساعد المياه على معالجة الكثير من المشاكل وتنقي الجسم وتطرد منه السموم وتساعد على تخفيض الوزن بالإضافة إلى الكثير من منافعها الجمالية، فهي تنقي وترطب البشرة وتضفي إليها النضارة والإشراق وتخلص من الإحمرار وحب الشباب.

أنت بحاجة إلى شرب ما يعادل 2 لتر من المياه في اليوم. ولكن يوجد الكثير من النساء التي لا تحب شرب المياه أو لا تشعر بالعطش أو تهمل شرب المياه، فالحل لهذه المشكلة يكمن بتناول أنواع معينة من الأطعمة غنية بالماء وكفيلة لترطيب الجسم والبشرة. تعرفي على أبرز هذه الأطعمة:

الخيار: يحتوي الخيار على نسبة تصل إلى 96% من الماء لذا هو مفيد لترطيب البشرة والجسم. بالإضافة إلى ذلك فهو غذائي بمادة السيليكا، التي تنقي البشرة وتزيل الشوائب وتخلص من مشكلة حب الشباب.

الآيس بيرغ: يحتوي هذا الخس على 96% مياه. فلا تتردي بزيادة الآيس بيرغ إلى أطباقك لمساعدتك على الحصول على بشرة مشرقة.

الكوسا: تعد الكوسا خضار مؤلفة من 95% مياه وينصح بإستهلاكه نيء من خلال إضافته إلى السلطة. عندما تطبخ الكوسا فتخسر كمية كبيرة من الماء.

الكرفس: إن الكرفس غذائي بالمياه ويحتوي على نسبة 95%، لذا يعمل على ترطيب البشرة والجسم. بالإضافة إلى ذلك فهو غذائي بمواد مضادة للأكسدة، التي تزيد إنتاج الكولاجين في البشرة وتساهم على المحافظة على الشباب وتأخر ظهور علامات الشيخوخة.

البندورة: تحتوي البندورة على نسبة 94% مياه، فهي ترطب الجسم والبشرة كما إنَّها غنيّة بالفيتامينات C و A و D، التي تضفي النضارة والإشراق إلى البشرة.

البطيخ: يحتوي البطيخ على نسبة مياه تصل إلى 92%. يعد البطيخ من

أفضل الأطعمة التي تضيف الترطيب الى الجسم والبشرة.