8 أطعمة عليك إدراجها في النظام الغذائي في الصيف

مع اقتراب فصل الصيف في الدول العربية، وحيث يسود الطقس الحار والجفاف، فيصبح الجسم عرضة للجفاف وتتأثر الشهية والحمية الغذائية اليوميو، بسبب الحرارة وساعات النهار الطويلة.

يجب الحرص على شرب كمية مناسبة من المياه خلال اليوم كما يمكن تناول أنواع معينة من الأطعمة، الغنية بالماء. تعرفوا عليها:

1. الخيار: يعتبر الخيار خضار غني بالمياه ويساعد على تبريد الجسم في الصيف. يعمل الخيار على تخليص الجسم من السموم، ادرار البول وتسهيل عملية الهضم.
2. ماء جوز الهند: تتميز تركيبة ماء جوز الهند الالكتروليتية بأنها مشابهة لدم الإنسان، مما يجعله مشروب مثاليّ لتعويض نقض السوائل من الجسم كما انه يزيل السموم بالإضافة الى ذلك، فهو ينظم ضغط الدم وسيحسن الشهية ويخفف تشنج العضلات لأنه يحتوي على البوتاسيوم والمغنيسيوم والكلور والصوديوم والكالسيوم.
3. الشمّام: يروي الشمّام العطش لأنه سحتوي على 95% من الماء كما انه منخفض في سعراته الحراريّة.
4. الكرفس: يحتوي الكرفس على نسبة 95% مياه، كما انه منخفض بالسعرات الحرارية، لذلك هو يساعد على خسارة الوزن الزائد من دون التسبب بجفاف الجسم.
5. النعناع: يوفّر النعناع إحساس فوريّ بالتبريد لدى تناوله، كما انه خالي من السعرات الحراريّة.
6. التوت على أنواعه: مثل الفراولة والعليق والتوت الأزرق والأحمر والعنب البرّي، تعمل هذه الثمار على توليد الطاقة بالجسم وهي غنية بالفلافونويد، مقاوم قويّ للأمراض. تعمل هذه الفواكه على زيادة تدفق الدم وتخفيف حساسية الضوء مما يحسن مظهر وبنية البشرة.
7. الخضار الورقية الداكنة: تحتوي هذه الخضار على 80-95% مياه وتعد سهلة الهضم وتساعد على تبريد الجسم. كما انها مثالية لنضارة وجمال البشرة خلال فصل الصيف الحار.
8. البطيخ: يحتوي البطيخ على 90% مياه ُبتكوينها بالإضافة الى الفيتامين A وC والليكوبين، مادة اُضادة للأكسدة وتحمي من

أشعة الـشمس.