

# منها البطيخ والخيار □ أغذية تخفف من حدة العطش في رمضان



السبت 4 يونيو 2016 02:06 م

يتزامن شهر رمضان مع ارتفاع شديد فى درجات الحرارة ، ما يتطلب تناول كميات كبيرة من الأغذية الغنية بالمياه لمقاومة الشعور بالعطش أثناء الصيام وتعويض المياه المفقودة أثناء النهار □

عرض الموقع الطبي " هيلث " أكثر الخضراوات والفواكه الغنية بالمياه، ناصحا بالإكثار من تناولها خلال شهر رمضان أثناء الإفطار والسحور، لترطيب الجسم ومقاومة الشعور بالعطش والجفاف أثناء الصيام، منها :

1- البرتقال: من أفضل الأطعمة الغنية بالمياه، ويساهم فى ترطيب الجسم وأيضًا يقاوم الشعور بالإجهاد والتوتر □

2 - الخيار: تمثل المياه حوالى 96.5% من إجمالى وزن الخيار □

3- الخس: يحتوى على المياه بنسبة 95.6%.

4- الكرفس: يساهم فى ترطيب جسمك وتمثل المياه 95.5% من إجمالى وزنه، كما أنه يحد من الشعور بالجوع □

5- الطماطم: من الخضراوات الأساسية التي يجب إضافتها لطبق السلطة وتحتوي على نسبة عالية من المياه تبلغ 94.5%.

6- الفلفل الأخضر: نسبة المياه به 93.3%.

7- القرنبيط: المياه تمثل 92.1% من إجمالى وزنه □

8- البطيخ: نسبة المياه 91.5%

9 - السبانخ: نسبة المياه: 91.4%.

10- الفراولة: نسبة المياه: 91%.

11- البروكلي: نسبة المياه: 90.7%

12- الجريب فروت: نسبة المياه 90.5%، ولكن يجب على المرضى تناول هذه الفاكهة بعد استشارة الطبيب لأنها تتفاعل مع الكثير من الأدوية □

13- الكانتلوب: يحتوي على نسبة مياه 90.2%.