



الاثنين 9 شوال 1446 هـ - 7 أبريل 2025

أخبار النافذة

[البورصة تخسر 4 مليارات جنيه في ختام تداولات اليوم الإثنين أمن الدولة يحدد حيس طفل للمرة الرابعة وسط مطالب بالإفراج عنه إضراب الغضب بعمّ الضفة... الفلسطينيون يشهرون سلاح العصيان في وجه الإبادة في غزة دعوات للوقوف على سلم نقابة الصحفيين ضد الإبادة والحرب والتجويع والتهميش والصمت نمر طنطا التهم بد عامل في "45 ثانية".. أين معايير السلامة في عروض السيرك المصري؟ شاهد | أحمد موسى يشعل حدل السيادة وسط توتر مصري-سعودي على السوشيال ميديا فيديو | المقاومة اليمنية تعلن استهدافها سفينة إمداد أمريكية بصاروخ باليستي بص العصفورة.. زينو في الأهلي ولا الزمالك»... محاولات لإلهاء المصريين عن غزة والوضع الاقتصادي المزري](#)

□

 Submit Submit

- الرئيسية
- الأخبار
 - اخبار مصر
 - اخبار عالمية
 - اخبار عربية
 - اخبار فلسطين
 - اخبار المحافظات
 - منوعات
 - اقتصاد
- المقالات
- تقارير
- الرياضة
- تراث
- حقوق وحريات
- التكنولوجيا
- المزيد
 - دعوة
 - التنمية البشرية
 - الأسرة
 - ميديا

الرئيسية « أرشيف » أخبار خفيفة ومنوعات

معلومة صحية : ما هي الفواكه و الخضروات التي تحارب العطش ؟





الاثنين 6 يوليو 2015 12:07 م

معلومة صحية : ما هي الفواكه و الخضروات التي تحارب العطش ؟

هناك الكثير من الفواكه و الخضروات التي تستطيع تعويض السوائل فى الجسم ، و من أشهرها هذه المجموعة ؛

1 - الخيار : يمثل الماء حوالي 96% من تكوين الخيار . يعتبر الخيار من الخضروات الصيفية المنتشرة ، خاصة كمكون أساسي فى السلطة ، أو كشرائح تقدم مع بعض الوجبات . كما يمكن وضع الخيار فى الخلاط مع القليل من الثلج و النعناع ؛ للحصول على عصير بارد و منعش .

2 - الخس : يمثل الماء حوالي 95% من تكوين الخس . رغم أن الخس يعتبر أقل فى الفيتامينات و العناصر الغذائية من خضروات أخرى مثل السبانخ ، لكن عندما ينتقل الحديث لكمية السوائل فيه تنقلب الآية ؛ حيث أنه من أغنى الخضروات فى السوائل . لذا يكون من الجيد ان تضيف لأطباقك الخس كخضار اضافي ؛ حيث يتم تناوله مع الوجبة و يساعد فى نفس الوقت على تحسين كمية السوائل فى الجسم .

3 - الكرفس : يمثل الماء حوالي 95% من تكوين الكرفس . هناك معتقد شائع قديم ان الكرفس يملك سرعات حرارية سالبة -يسحبها من الجسم- رغم أن هذا المعتقد غير صحيح بالتأكيد ، لكن الحقيقة تقترب منه بعض الشيء ؛ حيث ان الحزمة الواحدة من الكرفس قد تحتوي 6 سرعات حرارية فقط ، مما يجعل تناول الكثير من الكرفس يعطي شعور بالشبع مع أقل عدد من السعرات الحرارية . و بجانب قدرته على تعويض سوائل الجسم ، فإنه يملك قدر لا بأس به من الفيتامينات و الأملاح و العناصر الغذائية الهامة . أحياناً يعتمد على الكرفس كدواء طبيعي لحموضة المعدة حيث يقوم بمعادلة الحمض الذى يسبب الشعور بالحرقه .

4 - الفجل : يمثل الماء حوالي 95% من تكوين الفجل . من الخضروات المميزة فى اطباق السلطة حيث تضيف مذاق حار نوعاً ما ، و تضيف لوناً جذاباً للطعام ، كما انها تحتوي مضادات الأكسدة المفيدة لخلايا الجسم .

5 - الطماطم : يمثل الماء حوالي 94% من تكوين الطماطم . لا جدال أن الطماطم هي البطل الرئيسي لمعظم أطباق السلطات فى موائدنا ، لكن لا بأس بالتفكير فى بضعة طرق أخرى لتناولها . حيث أن الطماطم يمكن تناولها كذلك مع الجبنة أو كوجبة خفيفة من المسليات الصحية .

6 - الفلفل الأخضر : يمثل الماء حوالي 93% من تكوين الفلفل الأخضر . يعتبر الفلفل ذات اللون الأخضر هو أغنى أنواع الفلفل من حيث محتواه من السوائل . أما العناصر الغذائية المفيدة الأخرى فلا يوجد فيها اختلاف كبير فى النسب بين الفلفل الأخضر و باقي الألوان . يمكن اللجوء للفلفل كأكلة خفيفة قبل تناول الوجبات ، أو كوجبة صحية من المسليات خلال فترة المساء خاصة مع الليل الممتد فى رمضان .

7 - القرنبيط : يمثل الماء حوالي 92% من تكوين القرنبيط . على عكس مظهره الذى قد يبدو باهتاً فإن القرنبيط يعتبر من الخضروات المميزة فى إمداد الجسم بكميات كبيرة من السوائل . كما أنه غني بالفيتامينات و العناصر الغذائية الأخرى ؛ حيث وجد أنه يساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول فى الدم و مقاومة السرطان أحياناً . من أفضل السبل للاستفادة من القرنبيط هو تقطيعه لأجزاء صغيرة ، و اضافتها على أطباق السلطة .

8 - البطيخ : يمثل الماء حوالي 91% من تكوين البطيخ . من الوهلة الأولى يعطي مطهر قطعة من البطيخ انبطاعاً عن كمية السوائل التي تحتويها ، لكن مميزات البطيخ لا تتوقف على مذاقه الجميل ؛ حيث أنه يحتوي على كثير من العناصر الغذائية التي يعتقد أن لها تأثير إيجابي في محاربة السرطان ، و ذلك بنسب أكبر من كثير من الخضروات الأخرى مثل الطماطم . و رغم أن البطيخ في حد ذاته يمثل وجبة منعشة و مصدر للسوائل ، فإن عمل مكعبات من البطيخ و وضعها في الثلاجة مع بعض الماء سيعطيك وجبة أكثر انتعاشاً و بمحتوى إضافي من السوائل كذلك .

9 - السبانخ : يمثل الماء حوالي 91% من تكوين السبانخ . رغم أن خضروات أخرى من نفس الفصيلة مثل الخس قد تتفوق على السبانخ في محتوى الماء ، لكن في الصورة العامة تتفوق السبانخ ؛ حيث أنها تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم و الألياف و فيتامين E و العديد من العناصر الغذائية الهامة الأخرى . و يمكن إضافة حزمة من السبانخ المقطعة لبعض أطباق السلطة ؛ حيث يعطيها مذاقاً متميزاً .

10 - الفراولة : يمثل الماء حوالي 91% من تكوين الفراولة . تعتبر جميع الفواكه من فصيلة الفراولة غنية بالسوائل ، لكن تبقى ثمرة من الفراولة اللذيذة هي الفائرة . و يعتبر عصير الفراولة من العصائر المنعشة التي تمد الجسم بقدر جيد من السوائل و كذلك كميات من السكريات و الألياف و البروتين ؛ مما يجعلها المرشح الأساسي لعصائر ما بعد التمارين الرياضية .

11 - البروكلي : يمثل الماء حوالي 90% من تكوين البروكلي . كحال القرنبيط ، يعتبر البروكلي من الإضافات الغنية على أطباق السلطة في رمضان إذا ما أردنا إضافة خضروات غنية بالسوائل . لكنه يتفوق على القرنبيط إلى حد ما في نسب باقي المكونات الغذائية المفيدة فيه ؛ حيث يحتوي على البوتاسيوم و الألياف و العديد من الفيتامينات . كما أن البروكلي يتميز عن سائل فصيلته من الخضروات بإحتوائه على مركب يساعد في تخليص الجسم من المركبات التي قد تسبب سرطان .

12 - الجريب فروت : يمثل الماء حوالي 90% من تكوين الجريب فروت . بجانب دوره في تعويض سوائل الجسم ، فإن الجريب فروت يلعب أدوار مؤثرة في تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم ، و كذلك يساعد تناول الجريب فروت بانتظام على تخفيض الوزن كما أظهرت بعض الدراسات .

13 - ثمار الجزر الغير ناضجة : يمثل الماء حوالي 90% من تكوين ثمار الجزر الغير ناضجة . هل هناك فرق بين الجزر و الجزر الغير ؟ نعم ؛ حيث أن ثمار الجزر الصغيرة تعتبر أغنى في محتوى السوائل من ثمار الجزر الناضجة . و يمكن تناول الجزر كوجبة تسالي تساعد في إمداد الجسم بالسوائل ، كما يمكن اضافته لأطباق السلطة .

14 - الكانتالوب : يمثل الماء حوالي 90% من تكوين الكانتالوب . بجانب إمداد الكانتالوب للجسم بقدر لا بأس به من السوائل ، فإنه يمثل مصدر جيد لعناصر غذائية أخرى مع أقل سعرات حرارية ممكنة ؛ حيث توفر ربع ثمرة كانتالوب إحتياجات الإنسان اليومية لفيتامين A و فيتامين C ، و ذلك في مقابل 100 سعر حراري فقط . تعتبر ثمار الكانتالوب من الفواكه التي تستخدم في أطباق التحلية بشكل أساسي ، كما يمكن أن تستخدم في العصائر و المشروبات الباردة و المنعشة . هكذا نكون قد تعرفنا على عدد كبير من الخضروات و الفواكه المتوافرة في بيوتنا و التي قد تساعدنا كثيراً في محاربة العطش و إمداد الجسم بكميات تكفي لتعويض السوائل المفقودة خلال فترة الصيام و الحر . و رغم كل ذلك لا يجب أن ننسى الدور الأساسي للماء ، و الذي يجب تناول كميات كافية منه بعد الافطار و عدم الاكتفاء بالفواكه و الخضروات . ربما الفكرة الأساسية في معرفة الفواكه و الخضروات المحاربة للعطش أن نعتمد عليها بدلاً من نظيراتها في أطباق الطعام ، و ليس أن نعتمد عليها بدلاً من الماء . و يبقى التساؤل عن تأثير هذه الخضروات على مقاومة العطش الذي قد يتراوح في الدرجات من شخص لآخر . . فهل أنت ممن يشعرون أن هذه الخضروات و الفواكه تساعد على مقاومة العطش ؟ أم أنك لابد أن تشرب الماء مباشرة حتى تشعر بالإرتواء ؟ نتمنى للجميع صوماً مقبولاً و إفطاراً شهياً . . ملئ بالخضروات المقاومة للعطش !

[حقوق و جريات](#)

[بدء مناقشة ملف مصر الحقوقي بالأمم المتحدة وسط انتهاكات فجوة](#)

الثلاثاء 28 يناير 2025 03:00 م

[اخبار فلسطين](#)

["بيت حانون" .. عمليات نوعية للمقاومة تعيد حسابات جنرالات الصهاينة](#)

الجمعة 10 يناير 2025 05:30 م

مقالات متعلقة

ي ودملا طوقسلا لوبقرة:ن ودرغمو .. "رتيوت" على عل عافتية يافكن ينس_١٠#

#١٠ سنين كفاية يتفاعل على "تويتر" .. ومغردون: ترقبوا السقوط المدوي

س مشلا عشا ن مك ترايسة يامحل قديفم جئاص 8

8 نصائح مفيدة لحماية سيارتك من أشعة الشمس

ريناحملا وجئاصلا مهأ ..؟ علسلا ثودحى داغتو رعشلا طاقسة عنمة فيك

كيف تمنع تساقط الشعر وتتفادى حدوث الصلع؟.. أهم النصائح والمحاذير

ة يروضج ئاصن ... ناضمري فة ضايرلا ةسرامم

ممارسة الرياضة في رمضان... نصائح ضرورية

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر 2025 ©