

# 15 طعامًا وشرابًا ☑️ كيف تقهر العطش والجفاف في الصيف؟



الأربعاء 24 مايو 2023 10:04 م

مع دخول فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة، يفقد الجسم نسبة كبيرة من السوائل، ويصاب الناس بالعطش والجفاف، خاصة الذين يعملون تحت أشعة الشمس الحارقة ☑️ ويسبب الجفاف ونقص السوائل في الجسم أعراض صحية مزعجة أبرزها الصداع والمشاكل الجلدية وتشنج العضلات وانخفاض ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب ولتعويض هذا النقص يحتاج الإنسان إلى شرب كمية مناسبة من المياه لا تقل عن 3 لتر يوميًا، أو تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من المياه في فصل الصيف، وإلا سيصاب بالجفاف ☑️ ونرصد في هذا التقرير بعض الفواكه والخضراوات ومنتجات الألبان، التي تقهر العطش في الصيف، استنادًا إلى دراسات علمية أجراها خبراء تغذية علاجية من أمريكا وبريطانيا وأوروبا، ونشرها موقع "Health line" الأمريكي المتخصص في مجال الصحة ☑️

## الخبس

أكثر أنواع الخضراوات التي تمد الجسم بالماء الذي يشكل 96% من وزنه، ويوفر 5% من احتياج الفرد من حمض الفوليك يوميًا ☑️ ويحتوي الخبس أيضًا على فيتاميني (A,K) اللذان يحافظا على العظام والجهاز المناعي، كما أن السعرات الحرارية للخبس منخفضة جدًا، لذلك هو مفيد في فقدان الوزن بصورة طبيعية ☑️

## الخيار

يحتوي على نسب مرتفعة من الماء (95% من وزنه) وهو من أهم الخضراوات في فصل الصيف، ويتضمن بعض المعادن والفيتامينات مثل الزنك والفسفور والكالسيوم ☑️ ويساعد الخيار الجسم على التخلص من السموم ويعتبر من أنواع الأطعمة المدرة للبول، فيساعد مرضى ارتفاع ضغط الدم، ويتميز أيضًا بانخفاض سعراته الحرارية ☑️

## الكوسة

يحتوي كوب واحد من الكوسة المفرومة على أكثر من 90% من وزنه ماء، ويوفر 35% من احتياج الجسم لفيتامين (C). وتعتبر الكوسة مفيدة لإنقاص الوزن، نظرًا لانخفاض سعراتها الحرارية ☑️

## القرنبيط

يحتوي على نسبة عالية من الماء، كما أنه غني بأكثر من 15 نوعًا من الفيتامينات والمعادن بما في ذلك مادة "الكولين" التي تعتبر مادة مهمة جدًا في التمثيل الغذائي وصحة الدماغ ☑️

## الكرنب

منخفض السعرات الحرارية لاحتوائه على نسبة عالية من الماء، وغني بفيتاميني (C,K) وحمض الفوليك والعديد من المعادن ☑️ ويحتوي الكرنب على مادة الجلوكوسينولات المضادة للأكسدة، التي تساعد على حماية الجسم من سرطان الرئة ☑️

## الجريب فروت

نوع من الحمضيات التي تحتوي على نسبة كبيرة من الماء وتعمل بصورة كبيرة على خفض حرارة الجسم وتحافظ على البشرة وتوفير الحماية ضد الكثير من الأمراض لاحتوائها على العديد من مضادات الأكسدة []  
ويحتوي الجريب فروت أيضًا على نسبة عالية من فيتامين (C)، حيث توفر ثمرة متوسطة منه حوالي 120% من احتياج الجسم اليومي من فيتامين "C".  
وتعتبر الجريب فروت من أهم الثمار التي تحسن عملية الهضم وتحسن قدرة الجسم على تكسير الدهون []

## البطيخ

يحتوي كوب واحد من البطيخ أو ما يقرب من 150 جراما على أكثر من نصف كوب ماء، كما يحتوي أيضًا على الألياف الغذائية التي تساعد في عملية الهضم السليمة []  
والبطيخ غني بالعديد من العناصر الغذائية المهمة للجسم مثل فيتاميني (A,C) والماغنيسيوم، كما أنه غني بمضادات الأكسدة .  
ويساعد البطيخ الجسم في فقدان الوزن لأن سرعته الحرارية منخفضة []

## الفراولة

تمثل المياه 91% من وزن الفراولة، لذلك فهي تعتبر مصدر رئيسي للماء في الجسم، وتوفر الكثير من الألياف الغذائية ومضادات الأكسدة والفيتامات والمنجنيز وحمض الفوليك []  
وأظهرت دراسات أن تناول الفراولة بانتظام يقي من أمراض القلب والسكري والزهايمر وبعض أنواع السرطان []

## الكانتالوب

يحتوي على نسبة كبيرة من الماء، فكوب واحد من الكانتالوب أو ما يعادل 177 جرامًا يحتوي على أكثر من نصف كوب من الماء []  
ويحتوي الكانتالوب أيضًا على نسب مرتفعة من البوتاسيوم الذي يساهم في خفض ضغط الدم الذي تزيد مستوياته عند ارتفاع درجات الحرارة، ويكون العامل الرئيسي في الشعور بالصداع []  
والكانتالوب مفيد أيضًا لمرضى القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم والسكري []

## الخوخ

فاكهة صيفية 90% من وزنها ماء، كما أنها غنية بالعديد من الفيتامينات المهمة للجسم مثل فيتامينات (A,C,B) والبوتاسيوم وتحتوي أيضا على مضادات الأكسدة []  
والخوخ فاكهة منخفضة السعرات الحرارية لذلك تساهم في فقدان الوزن بصورة طبيعية []

## البرتقال

يمثل الماء 88% من وزن البرتقال، ويحتوي على نسبة عالية من فيتامين C والبوتاسيوم الذي يعزز من صحة القلب والوظائف المناعية []  
ويزيد البرتقال من الشعور بالشبع فيساعد على فقدان الوزن، وأيضا يقي من تكون حصوات الكلى لأنه يحتوي على حمض "السيتريك" الذي يتفاعل مع أملاح الكالسيوم التي تشكل الحصوات، فيساعد في إذويبها قبل أن تترسب في الجهاز البولي []

## الحساء (الشورية)

يحتوي الحساء على نسبة كبيرة من الماء وتزداد تلك النسبة بإضافة المزيد من الخضروات إليه، ويساهم في انخفاض الوزن، لانخفاض سرعته الحرارية []

## الحليب خالي الدسم

91% من وزنه ماء، ويوفر العديد من الفيتامينات مثل فيتاميني (A, B12) والكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم []  
ويساعد الحليب على الترطيب العام للجسم خلال درجة الحرارة المرتفعة، وخاصة بعد التمارين الرياضية []

## الزبادي

75% من وزنه ماء، كما يوفر العديد من الفيتامينات والمعادن مثل الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم []

## الجبن القريش

يحتوي الكوب الواحد منه على 25 جراما من البروتين (50% من الاحتياجات اليومية)، ويوفر 36% من الاحتياجات اليومية من الفوسفور، و19% من الكالسيوم، و31% من السيلينيوم []  
ويعتبر الجبن القريش مصدرا رئيسيا لفيتامين (B) المركب ومادة "الريبوفلافين" المضادة للأكسدة []