

6 أطعمة لمقاومة العطش وارتفاع الحرارة خلال شهر رمضان



الأحد 19 يونيو 2016 12:06 م

يسجل الطقس ارتفاعا ملحوظا فى درجات الحرارة، وهو ما قد يؤثر بالسلب على العديد من الصائمين ويعرضهم للإصابة بالجفاف والشعور بالعطش، ونقدم لكم خلال هذا التقرير مجموعة من الأطعمة التى يجب تناولها، خاصةً فى السحور، لترطيب الجسم بالمياه ومقاومة العطش فى اليوم التالى، وذلك حسبما نشر مؤخرا بموقع "رعاية الصحة" الأمريكى، وتشمل:

1. الخيار:

يحتوى على تركيزات عالية من المياه، تزيد عن 95%، كما أنه غنى بالبوتاسيوم والمغنسيوم والألياف التى تنظم ضغط الدم، وهو من أفضل الأطعمة التى يمكن تناولها لمقاومة الحر والعطش فى رمضان

2. البطيخ:

يحتوى على نسبة مياه عالية تقدر بنحو 92%، كما أنه غنى بفيتامين "ج" والليكوبين، وهى عناصر ضرورية لصحة الجسم

3. التفاح: لا يحتوى على كميات مياه عالية كما هو الحال مع الخيار والبطيخ، ولكنه يساهم فى إنعاش الجسم، وثبت أنه يحد من مستويات الكوليسترول ويقلل فرص الإصابة بأمراض القلب والسرطان، ويساعد فى خفض الوزن الزائد

4. الزبادى:

يحتوى الزبادى كامل الدسم على نسبة 85% على الأقل من المياه، ويساهم فى مقاومة الشعور بالعطش أثناء الصيام، كما أنه غنى بفيتامين ب12 والريبوفلافين الضروريان لصحة الجسم

5. سيقان الكرفس:

من أكثر الخضراوات الغنية بالمياه، كما يحتوى على العديد من المعادن والفيتامينات والأحماض الأمينية التى تساهم فى ترطيب جسمك وبشرتك

6. الجزر:

يحميك من أثر الحر ويمنع العطش نظراً لاحتوائه على نسبة مياه عالية، كما أنه غنى بالبيتا كاروتين التى تقاوم السرطان