

عصائر الخضراوات ☑️ علاج فعال لترطيب الجسم وحمايته من الجفاف فى الحر



الاثنين 19 يونيو 2017 11:06 م

مع موجات الحرارة الشديدة ورطوبة الجو قد يتعرض الكثير من الأشخاص لفقدان الكثير من الماء بالجسم والجفاف، مما يكون له أثر كبير على الصحة ☑️

وفى هذا الصدد قدم الدكتور هانى كمال، أخصائى التغذية والسمنة، عددا من عصائر الخضراوات التى تعمل على ترطيب الجسم وتحد من الجفاف وهى تتضمن الآتى:

- 1- عصير الخيار، فهو من الخضراوات الغنية بالماء الذى يعمل على رطوبة الجسم وإمداده بالعناصر الغذائية المهمة ☑️
- 2- عصير الجرجير، فإنه يحتوى على نسبة عالية من الماء ويرطب الجسم بشكل جيد ☑️
- 3- الكرفس، فهو غنى بالعناصر الغذائية الهامة ويعد الجسم بالماء ويساعد على ترطيبه ☑️
- 4- عصير السبانخ من الخضراوات الغنية بالحديد، كما أنها تعمل أيضا على الترطيب الجيد للجسم ☑️
- 5- الخس، من الخضراوات الغنية بالماء وتمد الجسم بالعناصر الغذائية والفيتامينات المهمة ☑️
- 6- عصير البقدونس، فهو من الخضراوات الغنية بالماء التى تعمل على ترطيب الجسم جيدا وتعويض فقدانه الماء ☑️
- 7- خليط من البقدونس والكرفس والجرجير فهى من الخضراوات الجيدة التى تعمل على ترطيب الجسم وحمايته من الجفاف، وليونة الجلد ☑️