

5 فواكه تحارب العطش خلال الحج



الاثنين 28 أغسطس 2017 11:08 م

يعتبر الجفاف والعطش من أكثر المشكلات الصحية التي تواجه الحجاج خلال أدائهم المناسك، بسبب خسارتهم الكثير من السوائل أثناء مشيهم مسافات طويلة خلال الطواف تحت أشعة الشمس ☐

إليك أبرز 5 فواكه مفيدة للحجاج خلال أدائهم المناسك:

1- البطيخ: من الفواكه الغنية بالسوائل والماء والسكر والتي تعمل على تقليل الشعور بالعطش خلال النهار، إذ يحتوي على نحو 92% من وزنه ماء وتكمن قيمته الكبيرة أيضاً في معالجة الإمساك ☐

2- الموز: من الفواكه الغنية بالبوتاسيوم والفيتامينات التي تمد خلايا الجسم بالرطوبة وتساعد على تقليل العطش في النهار، ويسهل للحاج حملها في حقيبته الصغيرة خلال تنقلاته لأنها لا تتعرض للفساد ☐

اقرأ أيضاً: شاهد فيديو لبئر زمزم والحجيج حولها قبل 90 عامًا

3- التين: تناول بعض من حبات التين الطازجة قبل النوم تساعد في المحافظة على السوائل في الجسم لمدة أطول وتحارب الشعور بالعطش، فهو يعتبر من الفواكه المؤكسدة والغنية بالسوائل والفيتامينات التي تمد الجسم بالرطوبة والمحافظة على درجة حرارة الجسم ☐

4- المشمش: يساعد على محاربة العطش من خلال حفظ توازن الماء بالجسم، كما يحمي من الإمساك ويمنح الطاقة بفضل احتوائه على الحديد وفيتامين "ج".

5- التفاح: يحتوي على نسبة عالية من الألياف والماء والدهون الصحية والفيتامينات القابلة للذوبان التي تشعر الحاج بالشبع والرطوبة خلال اليوم، لذلك يعتبر التفاح وجبة خفيفة مثالية يمكن للحاج وضعها في حقيبته دون أن تتعرض للفساد خلال الطقس الحار ☐