تعرف على أفضل أنواع الفاكهة لمنع الجفاف خلال الصيف

إذا كان شرب ما يصل إلى لترين من السوائل يومياً يبدو صعباً بالنسبة لك، فإن اللجوء إلى الطعام لمساعدتك على زيادة تناول السوائل سيساعدك.

- البطيخ:

ويوضح كينغ: "إن درجات الحرارة المرتفعة والتعرق المفرط يمكن أن يجعلك تصاب بالجفاف بسرعة ما قد يؤدي إلى الإمساك والتعب والصداع. والخبر السار هو أنه يمكنك تناول الفاكهة والخضروات ذات المحتوى المائي بنسبة تزيد عن 80% لزيادة استهلاكك اليومي من الماء. ويحتوي البطيخ على نسبة 92% من الماء، ما يجعله خيارا رائعا كوجبة خفيفة للحفاظ على رطوبة الجسم".

- الطماطم:

مع نسبة 95% من الماء التي تحتويها، تعد الطماطم من أفضل الفواكه التي يجب أن تتناولها في الصيف.

ويقول كينغ: "قد تفكر في الطماطم على أنها خضروات لكنها فاكهة تحتوي على أعلى نسبة ماء. ويمكن أن توفر الطماطم متوسطة الحجم ما يقارب نصف كوب من الماء، بالإضافة إلى ذلك، نظراً لارتفاع كمية المياه في الطماطم، فإنها تساهم في انخفاض السعرات الحرارية".

وأضاف: "بينما تعد الطماطم غذاء رائعاً للاستهلاك خلال فصل الصيف، يجب تجنب الصلصات السكرية والمالحة القائمة على الطماطم والتي تكون شائعة في البيتزا وصلصات المعكرونة".

- الفراولة :

أي نوع من التوتيات يحتوي على نسبة 80% من الماء وما فوق، ما يساعد في الحفاظ على رطوبتك خلال أشهر الصيف.

وتحتوي الفراولة على أعلى كمية من الماء بين جميع أنواع التوتيات، بنسبة 92% من الماء، بينما تحتوي التوت الأزرق على 85%، ويحتوي التوت على 87%.

وأشار كينغ: "يعد التوت بمفرده وجبة خفيفة رائعة لتناولها هذا الصيف، ولكن يمكنك أيضا إضافته إلى المياه ما قد يعزز رغبتك في شرب الماء ويساعد في مضاعفة ترطيب جسمك".

كما أوصى كينغ بشرب الحليب في الصيف، موضحاً: "الحليب أكثر ترطيباً من الماء بسبب تركيبته الغذائية. يحتوي الحليب على دهون وبروتينات تعمل على إبطاء عملية إفراغ السوائل في المعدة ما يسمح بعملية الترطيب على مدى فترة أطول".

- وتشمل أعراض الجفاف ما يلي:

- الشعور بالعطش

- بول أصفر داكن ذو رائحة قوية

- التبول أقل من المعتاد

- الشعور بالدوار أو الدوخة

- الشعور بالتعب

- جفاف الفم والشفتين واللسان