

# عشان موجة الحر تعدى على خير ☺ كل تين وبطيخ ومشمش



الاثنين 3 أغسطس 2015 12:08 م

مع ارتفاع درجات حرارة الطقس فكل ما تعتقد أنك تحتاجه هو البقاء فى المناطق الباردة والمكيفة، ولكن هل تعلم أن ترطيب الجسم وتبريده وتعويض السوائل التى يفقدها فى العرق، هو أمر يمكنك تحقيقه من خلال تناول أنواع معينة من الطعام وخاصة الفواكه ☺ وحول هذا تقدم الدكتورة علا محمد أخصائية التغذية العلاجية، بعض أنواع الفواكه الهامة التى ينصح بتناولها أثناء موجة الحر، والتى تساعد على ترطيب الجسم والحد من تعرضه للجفاف، ومنها:

**1 المشمش** من أهم الفواكه التى تحتوى على نسبة عالية من الماء، ولذلك تقلل من الشعور بالعطش وتمد الجسم بما يحتاجه من السوائل اليومية، ويمكنك أيضا تناوله كعصير ☺

**2 العنب** من فواكه فصل الصيف التى تتميز بلونها المميز سواء الأخضر أو الأحمر، ويحتوى على نسبة عالية من الماء والسكر الطبيعي الذى يحتاجه الجسم، كما أنه يزيد من شعور الجسم بالطاقة التى يحتاجها فى يومه ☺  
**3 البطيخ** من أهم الفواكه التى تشعر الإنسان بالسعادة والحيوية والنشاط، وذلك بسبب احتوائها على نسبة مرتفعة من الماء، وتقلل من شعور الإنسان بالحرارة والعطش ☺

**4 الكنتالوب أو الشمام**، يحتوى على نسبة عالية من الماء، ويساعد على تقوية الجهاز المناعى فى الجسم، ويحد من الشعور بالعطش ☺

**5 التين**، تناوله ينعش الجسم ويرطبه ويحد من شعور الإنسان بالعطش، كما أنه يشعرك بالنشاط والحيوية ☺

المصدر : صحافة