

Οι 6 τροφές που πολεμούν την αφυδάτωση

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Η συχνή κατανάλωση νερού είναι σίγουρα ο πιο εύκολος τρόπος να ενυδατώσουμε σε βάθος τον οργανισμό μας.

Εκτός αυτού, όμως, υπάρχουν και κάποιες τροφές πλούσιες σε νερό που μπορούν να μας υποσχεθούν ενυδάτωση, αρκεί να τις βάλουμε στο πρόγραμμά μας.

Μαζί με τη λιακάδα, τις βόλτες στην παραλία, τις καλοκαιρινές διακοπές και τη χαλάρωση από ένα δύσκολο χειμώνα, το καλοκαίρι «κρύβει» και διάφορους κινδύνους που σχετίζονται με τις υψηλές θερμοκρασίες – μια από αυτούς είναι και η αφυδάτωση.

Ο ιδρώτας, από τη μία μπορεί να μας βοηθάει να αποβάλλουμε θερμότητα από το σώμα μας, από την άλλη, όμως, οδηγεί σε απώλεια υγρών και ειδικά αν είστε από τους ανθρώπους που περιμένουν να διψάσουν για να πουν νερό, τότε σίγουρα τα επίπεδα ενυδάτωσης του οργανισμού σας δεν είναι και πολύ υψηλά – ειδικά το καλοκαίρι.

Το κύριο μέλημά μας, λοιπόν, πρέπει να είναι να φροντίζουμε να πίνουμε νερό συχνά μέσα στην ημέρα κι όχι μόνο όταν νιώσουμε τη δίψα να μας καταβάλλει.

Πέραν αυτού, όμως, υπάρχουν τροφές που μπορούν να μας βοηθήσουν να κρατήσουμε ενυδατωμένους τους εαυτούς μας, να αποφύγουμε τους πονοκεφάλους που προκύπτουν από την αφυδάτωση και να νικήσουμε τη νωθρότητα που μας προκαλεί η ζέστη και η έλλειψη νερού.

Συν τοις άλλοις, σύμφωνα με έρευνες, οι πλούσιες σε νερό τροφές μας κρατούν χορτάτους για περισσότερη ώρα κι έτσι καταναλώνουμε λιγότερες θερμίδες μέσα στην ημέρα. Εν συντομία, «μ' ένα σμπάρο δυο τρυγόνια»: και ενυδάτωση και καλύτερη σιλουέτα. Δείτε με ποιες τροφές θα το καταφέρετε.

1.Πράσινα λαχανικά σαλάτας: και μας χορταίνουν και μας ενυδατώνουν

Ο λόγος που 2 φλιτζάνια πράσινης σαλάτας αποδίδουν λιγότερες από 15 θερμίδες είναι ότι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά έχουν περιεκτικότητα σε νερό πάνω από 90% – κι αυτός είναι επίσης ο λόγος που όταν απολαμβάνετε τις σαλάτες σας (χωρίς παχυντικές σος και ψωμί), όχι μόνο χορταίνετε, αλλά δεν παρατηρείτε και συσσώρευση περιττών κιλών. Με την υψηλή τους περιεκτικότητα σε νερό, λοιπόν, τα πράσινα λαχανικά ενυδατώνουν, ενώ είναι πλούσια και σε θρεπτικά συστατικά όπως φυλλικό οξύ, βιταμίνη C, βήτα-καροτίνη κ.ά., τονώνοντας τον οργανισμό μας και διατηρώντας την υγεία των ματιών και της επιδερμίδας μας. Προτιμήστε τέτοιου είδους σαλάτες στη δουλειά, σαν σνακ ή σαν βραδινό, προσθέτοντας τα πράσινα λαχανικά της αρεσκείας σας, μαζί με ελαιόλαδο και μπαλσάμικο.

2.Αγγούρι: δροσερό και ενυδατικό

Με περιεκτικότητα σε νερό που φτάνει το 95%, ένα φλιτζάνι με φέτες αγγουριού μπορεί να μας ξεδιψάσει σχεδόν όσο ένα ποτήρι νερό και ταυτόχρονα να μας χαρίσει φυτικές ίνες και βιταμίνη C, σε μικρές ποσότητες μεν, ευεργετικές δε. Μην περιορίσετε την κατανάλωση του αγγουριού μόνο μέσα στις σαλάτες – αντιθέτως, βάλτε φαντασία και προσθέστε το σε διάφορα γεύματα της ημέρας, είτε μέσα σε σάλτσες, σε σούπες, σε σάντουιτς κ.ο.κ. Μήπως ήρθε η ώρα να πείτε «ναι» και στο τουρσί;

3.Φράουλες: όχι μόνο γλυκαίνουν, αλλά και ξεδιψούν

Ένα από τα αγαπημένα καλοκαιρινά φρούτα, οι φράουλες, μας παρέχουν την περισσότερη βιταμίνη C απ' όλα τα φρούτα της ίδιας οικογένειας (βατόμουρα, σμέουρα, κράνα κ.ά.), ενώ είναι επίσης πλούσιες σε φυλλικό οξύ, μια απαραίτητη βιταμίνη του συμπλέγματος Β, η οποία είναι σημαντική για την υγιή ανάπτυξη νέων κυττάρων. Με 91% περιεκτικότητα σε νερό, τα γλυκά αυτά φρούτα συμβάλλουν σημαντικά στην καθημερινή μας πρόσληψη υγρών, γι' αυτό βάλτε τις φράουλες σαν σνακ στο πρόγραμμά σας και προτιμήστε τες σκέτες με ελάχιστη

καστανή ζάχαρη. Μπορείτε ακόμη να τις προσθέσετε και στις σαλάτες σας, για ακόμη περισσότερη πρόσληψη υγρών.

4.Καρπούζι: νερό με... κουκούτσια

Τα μικρά παιδιά τσακώνονται για το ποιο θα πρωτοφάει την καρδιά του καρπουζιού και οι μεγάλοι το απολαμβάνουν ακόμη και με τα κουκούτσια του. Η περιεκτικότητά του σε νερό είναι 92%, που σημαίνει ότι αποτελεί μια πολύ καλή ενυδατική διατροφική πηγή, πλούσια σε βιταμίνη C και λυκοπένιο, αντιοξειδωτικό που μπορεί να μας προστατέψει από καρδιακές παθήσεις και διάφορα είδη καρκίνου.

5.Μελιτζάνα: γευστική ενυδάτωση

Αν δεν την τηγανίσετε και δεν την «πνίξετε» στα λάδια, η μελιτζάνα έχει αυξημένη ενυδατική δράση, αφού έχει και αυτή υψηλή περιεκτικότητα σε νερό που ξεπερνά το 90%. Ακόμη, έχει χαμηλό θερμιδικό περιεχόμενο, κάτι που την καθιστά ό,τι πρέπει για όσους προσέχουν τη διατροφή τους, ενώ ταυτόχρονα είναι πλούσια σε βιταμίνες A, C και βιταμίνες του συμπλέγματος B, αλλά και σε μέταλλα όπως ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο κ.λπ. Συνδυάστε τη με κολοκυθάκια, τα οποία είναι επίσης πλούσια σε νερό και απολαύστε ένα απολύτως ενυδατικό γεύμα.

6.Ανανάς: τροπικός και απολαυστικός

Είτε μέσα σε φρουτοσαλάτα, είτε στο γιαούρτι, είτε στη σαλάτα, είτε σκέτος, ο ανανάς με 87% περιεκτικότητα σε νερό αφενός δροσίζει και αφετέρου χαρίζει ενέργεια με την περιεκτικότητά του σε σάκχαρα, κάπου ανάμεσα σε 10-14%. Κι αν δεν σας φτάνουν τα παραπάνω, το γευστικό αυτό φρούτο είναι επίσης πλούσιο σε βιταμίνη C και φυτικές ίνες, αποδίδοντας περίπου 46 θερμίδες στα 100 γραμμάρια.

Πηγή: clickatlife.gr