

7 Ιουνίου 2016

Το καρπούζι ενυδατώνει περισσότερο από το νερό!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μετά από

πολλά σκαμπανευάσματα του καιρού, το καλοκαίρι ήρθε για τα καλά και ζητά από

το σώμα μας περισσότερο νερό.

Πέρα από το νερό ωστόσο υπάρχουν και αρκετά τρόφιμα τα οποία μπορούν να συμβάλουν στην ενυδάτωσή μας. Ποια είναι αυτά;

1. Τα λαχανικά. Το αγγούρι και τα κολοκυθάκια θεωρούνται τα πλέον ενυδατικά λαχανικά, ενώ το σέλερι και το μαρούλι συγκαταλέγονται επίσης στις πράσινες υπερτροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό.

2. Τα φρούτα του καλοκαιριού. Το καρπούζι ενυδατώνει τον ανθρώπινο οργανισμό καλύτερα κι από το νερό, το ροδάκινο και το νεκταρίνι είναι από τα πλουσιότερα σε νερό φρούτα, το πεπόνι, ο ανανάς και το μάνγκο. Μεγάλα ποσοστά νερού περιέχουν επίσης τα μύρτιλλα, το γκρέιπφρουτ και το αχλάδι με τα δύο τελευταία να αποτελούν πολύτιμους συμμάχους για όσους θέλουν να χάσουν βάρος.

Πηγή : olivemagazine.gr