

19 Αυγούστου 2020

## **Ποια τρόφιμα ενισχύουν την ενυδάτωση του οργανισμού μας;**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Δεν πρέπει να λείπουν από την καλοκαιρινή διατροφή σας



Ορισμένοι παράγοντες, όπως το φύλο, η ηλικία, η σωματική δραστηριότητα και η θερμοκρασία του περιβάλλοντος, διαφοροποιούν τις ανάγκες του κάθε ανθρώπου σε νερό, ωστόσο, η γενική σύσταση για την επαρκή ημερήσια πρόσληψη υγρών, είναι 2 λίτρα για τις γυναίκες και 2,5 λίτρα για τους άνδρες. Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, ο οργανισμός μας έχει αυξημένες ανάγκες σε ενυδάτωση προκειμένου να εξασφαλιστεί η εύρυθμη λειτουργία του, κάτι το οποίο πιθανότατα αντιλαμβάνεστε από την αυξημένη επιθυμία σας για νερό.

Ωστόσο, μπορούμε να αυξήσουμε την πρόσληψη νερού εντάσσοντας ορισμένες τροφές στην καθημερινή διατροφή μας.

Οι τροφές που ενισχύουν την ενυδάτωση του οργανισμού μας  
Φράουλα

Το βασικό διατροφικό χαρακτηριστικό της φράουλας είναι τα αντιοξειδωτικά της, και συγκεκριμένα ορισμένες φαινολικές ενώσεις, με κυριότερες την ανθοκυανίνη και την ελλαγιτανίνη. Παράλληλα, όμως οι φράουλες είναι πλούσιες σε νερό (92% περιεκτικότητα σε νερό), ενυδατώνοντας τον οργανισμό μας.

### **Καρπούζι**

Δροσιστικό και γλυκό, το καρπούζι είναι το αγαπημένο φρούτο του καλοκαιριού, ενώ με 91.5% περιεκτικότητα σε νερό, συνδυάζει την απόλαυση με την ενυδάτωση. Παράλληλα, αποτελεί καλή πηγή καλίου, βιταμίνης C και βιταμίνης A, ενώ έχει υψηλή περιεκτικότητα σε λυκοπένιο, ένα συστατικό με ισχυρή

αντιοξειδωτική δράση.

### **Αγγούρι**

Το αγγούρι είναι διάσημο για τις ενυδατικές του ιδιότητες και όχι άδικα αφού αποτελείται κατά 96.7% από νερό, περιεκτικότητα που το καθιερώνει ως το νούμερο 1 λαχανικό όσον αφορά στην ενυδάτωση του οργανισμού.

### **Μαρούλι**

Μια σαλάτα με μαρούλι είναι η ιδανική επιλογή για τις ζεστές, καλοκαιρινές ημέρες, αφού το μαρούλι έχει 95% περιεκτικότητα σε νερό, ενώ παράλληλα περιέχει βιταμίνη Α και κάλιο.

### **Ραπανάκι**

Αν και δεν είναι τόσο διάσημο και αγαπημένο όσο οι παραπάνω επιλογές, το ραπανάκι έχει 95.3% περιεκτικότητα σε νερό και παράλληλα είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, φυλλικό οξύ και κάλιο.

Άλλοι τρόποι να αυξήσετε την ενυδάτωση του οργανισμού σας

#### **\*Έξυπνη υπενθύμιση**

Αν ξεχνάτε να... πιείτε νερό, τότε αξίζει να «κατεβάσετε» μια έξυπνη εφαρμογή, η οποία όχι μόνο μετράει πόσο νερό έχετε καταναλώσει, αλλά επίσης σας υπενθυμίζει να ξαναπιείτε. Πλέον δε θα έχετε δικαιολογίες που αμελείτε την ενυδάτωσή σας.

#### **\*Χαρίστε γεύση στο νερό σας**

Για να κάνετε την κατανάλωση νερού πιο ενδιαφέρουσα και απολαυστική, προσθέστε σε αυτό τα αγαπημένα σας φρούτα και λαχανικά. Έχετε κατά νου ότι όσο περισσότερη ώρα τα αφήσετε βυθισμένα στο νερό, τόσο πιο έντονη γεύση θα του χαρίσουν.

#### **\*Μη φεύγετε από το σπίτι χωρίς το νερό σας**

Μπορεί να πίνετε νερό αμέσως μόλις νιώσετε ότι έχετε διψάσει, όμως αυτό δεν είναι αρκετό, αφού όταν έχετε φτάσει στο σημείο να νιώθετε δίψα, σημαίνει ότι ο οργανισμός σας έχει ήδη αφυδατωθεί ελαφρώς, περίπου κατά 2%. Επομένως, είναι σημαντικό να έχετε πάντα μαζί σας ένα μπουκάλι νερό και να πίνετε συνεχώς από αυτό. Μάλιστα, μπορείτε να προμηθευτείτε ένα παγούρι για νερό, ώστε να περιορίσετε τη χρήση πλαστικών μπουκαλιών και να προστατέψετε το περιβάλλον.