

Top 12 alimente bogate în apă



Apa este prezentă peste tot în natură, fie că o vedem, fie că nu. Așa că astăzi vreau să-ți propun un articol despre cele mai importante surse de apă din dietă. Asta pentru că lichidele nu sunt singura modalitate de a te hidrata. O persoană cu o dietă echilibrată își ia aproximativ 20% din necesarul zilnic de apă din alimente. Dacă mănânci anumite alimente bogate în apă, poți chiar să crești această valoare.

Așadar, dacă ești o persoană căreia nu îi place să bea foarte multă apă, iată ce alimente să mănânci ca să rămâi totuși hidratat.

1. Castravetele

Având în vedere procentul mare de apă pe care îl conține, castravetele are și foarte puține calorii. Pe lângă asta, ajută la combaterea inflamației și poate încetini procesul de îmbătrânire.

Este ideal de consumat în salate sau ca înlocuitor de pâine la humus, brânzeturi, salată de vinete etc.

2. Morcovul

Crocant și cu o structură densă, morcovul este plin de apă, conține aproximativ 90%.

În plus, morcovul are betacaroten și alți antioxidanți care te protejează împotriva cancerului și îți mențin inima puternică. Adaugă-l în salată sau mănâncă-l pe post de gustare.

Sfatul meu să îl consumi până în ora 18.00, deoarece conține destul de multe glucide.

3. Zucchini

Acest dovlecel verde este 95% apă. Are antioxidanți care protejează celulele de îmbătrânire și care sunt foarte buni pentru ochi. Este excelent făcut la grill sau la cuptor.

4. Salata Iceberg

Tot 95% apă are și salata verde. Deși are mai puțini nutrienți decât celelalte rude ale sale cu frunze verzi, vine la pachet cu niște nutrienți prețioși. Este vorba, pe lângă fibre, de potasiu, magneziu, fier, calciu, mangan și fosfor. Practic toate [mineralele esențiale](#) pentru organismul tău.

5. Spanacul

Spanacul este una dintre puținele legume cu frunze verzi care poate fi consumată atât crudă, în salată, cât și gătită, în mâncare. Deși nu are la fel de multă apă ca salata Iceberg (are doar 91% apă) spanacul este de plin de [vitamina K](#), folați, mangan și magneziu, plus antioxidanți care luptă împotriva inflamației și a cancerului.

6. Tulpina de țelină (Apio)

Este crocantă și are 95% apă. Are puține calorii și te ajută la digestie. Asta deoarece conține multe fibre și ajută la reglarea tranzitului intestinal.

O poți consuma crudă, în salate.

7. Conopida

Conopida conține 92% apă, este bogată în vitamina C, vitamina K și ajută la scăderea colesterolului. Este unul dintre cei mai de temuți luptători împotriva cancerului.

Ca să îi păstrezi toți nutrienții, te sfătuiesc să o consumi mai degrabă crudă sau doar ușor gătită la abur, nu fiartă.

8. Roșiile

Zemoase și gustoase, roșiile conțin 95% apă. Au o mulțime de antioxidanți, între care renumitul licopen, ce luptă împotriva cancerului, dar și a ridurilor! Roșiile ajută, de asemenea, la menținerea unui nivel scăzut a colesterolului. Le poți adăuga în salată, poți îmbogăți cu ele gustul unui sandwich. Oricum le-ai consuma, sunt delicioase.

9. Pepenele

Pentru cei cărora le place pepenele, vara este o încântare. Ce desert mai hipocaloric decât pepenele poți găsi? Unde mai pui că este dulce, are puține calorii și îți ține și de sete, având în vedere că are 91% apă. La fel ca roșiile, conține licopen și antioxidanți care îți protejează celulele de îmbătrânire.

10. Căpșunele

Căpșunele sunt 91% apă și sunt pline de antioxidanți, în special flavonoide, care ne ajută creierul să rămână vigilent și sănătos. Mănâncă-le ca desert sau pune-le într-o salată de fructe. Ai grijă însă la cantitate.

11. Iaurtul

Iaurtul conține 85% apă și este o sursă excelentă de proteine și electroliți, care îți ajută inima și alte organe să funcționeze așa cum trebuie. Și mai are ceva: bacterii (probiotice) bune pentru digestie. *Mănâncă iaurt pe post de gustare sau la [micul dejun](#).*

12. Grapefruit

Gustul său acru și ușor amar te hidratează, întrucât conține 90% apă. Este plin de fibre și nutrienți, în special vitamina C, care ajută [sistemul imunitar](#) și protejează celulele de îmbătrânire. *Mănâncă-l dimineața sau ca gustare între două mese.*

După cum vezi, există suficientă apă și în alimente. Cu toate acestea, nu uita să te hidratezi. Nu o să reușești niciodată să îți iei suficientă apă doar din alimentație, astfel încât corpul tău să funcționeze la parametri optimi.

