

هفت آبمیوه ی پیشنهادی برای فصل گرما

فقط یادتان باشد که یک لیوان آبمیوه هم کالری دارد بنابراین در خوردن آن زیاده روی نکنید و به صرف این که سهم بیشتری از آن را آب تشکیل می دهد، هر چند لیوان که دوست داشتید، ننوشید. تا آن جا که می توانید به آبمیوه شکر اضافه نکنید زیرا به اندازه ی کافی قند دارد. آبمیوه را تازه به تازه تهیه و میل کنید تا بیشترین مواد مغذی را دریافت کنید. وقتی آب میوه گرفته می شود مقداری از خواص میوه کاهش پیدا می کند زیرا با هر فرآیندی که روی ماده غذایی به انجام می رسد، مقداری از ارزش تغذیه ای آن کاسته می شود. در میان آبمیوه های بالا، آب انگور بیشترین و آب گریپ فروت و بعد از آن آب پرتقال کمترین میزان کالری را دارند آن هم به دلیل میزان قند طبیعی که در این میوه ها موجود است.



آب انبه

انبه از منابع بسیار عالی بتاکاروتن به حساب می آید یعنی همان عاملی که رنگ نارنجی را به این میوه داده است. شاید باور نکنید اما ۱۰۰ گرم از این میوه ۲۰۰۰ میکروگرم بتاکاروتن دارد بنابراین کسانی که دچار کمبود ویتامین A هستند، کم خونی دارند و به دفعات دچار سرماخوردگی و انواع عفونت های دیگر می شوند، بهتر است که آب این میوه را در هفته چند بار میل کنند.

آب گریپ فروت

در میان مرکبات، بیشترین مقدار پتاسیم را گریپ فروت دارد به همین دلیل خوردن آن به بیماران فشارخونی توصیه می شود زیرا دریافت این ماده ی معدنی به تنظیم فشارخون کمک می کند و می تواند از شدت آن بکاهد. قند موجود در این میوه از نوع فروکتوز است بنابراین دیابتی ها نیز می توانند برای رفع عطش خود از آب این میوه بدون هیچ نگرانی ای استفاده کنند.



آب سیب

مطالعه های بسیاری درباره ی مصرف سیب و آب آن ثابت کرده اند که وجود آنتی اکسیدانی به نام "کوئرستین" آن، میزان کلسترول بد خون را پایین می آورد و به این ترتیب احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه نیز به میزان قابل ملاحظه ای کم می شود، بنابراین اگر آب این میوه را برای کسی که سابقه بیماری قلبی دارد، تهیه می کنید، قدمی مثبت در جهت بهبود وضعیت جسمانی اش برداشته اید.



آب هندوانه

رنگ قرمز هندوانه و آب آن به دلیل وجود ترکیبی به نام لیکوپن خاصیت آنتی اکسیدانی دارد. نتایج تحقیقات نشان داده اند که مصرف روزانه هندوانه می تواند از بروز سرطان پروستات در آقایان پیشگیری کند. پس بهتر است که مردان خانواده در فصل تابستان که فصل این میوه است، دم را غنیمت بشمارند و آب این میوه را به سایر آب میوه های خانگی ترجیح دهند.



آب پرتقال



پرتقال یکی از منابع عالی ویتامین C است بنابراین خوردن آب آن نیز می تواند مقدار قابل ملاحظه ای از این ویتامین محلول در آب را به بدن برساند. جالب است بدانید که محققان معتقدند که با خوردن یک پرتقال در روز، بدن دو برابر نیاز روزانه ویتامین C دریافت می کند. اگر پرتقال قرمز یا به اصطلاح خونی است، به میزان قابل ملاحظه ای بتاکاروتن یا پیش ساز ویتامین A نیز خواهد داشت. پس برای تقویت سیستم دفاعی بدن تان گاهی آب پرتقال و اگر کم خون هستید، آب پرتقال خونی را که به جذب آهن دریافتی از سایر مواد غذایی کمک می کند، بنوشید.

آب آناناس



یادتان باشد که آناناس از منابع ویتامین C است به طوری که با خوردن ۱۰۰ گرم از آن ۲۵ درصد از نیاز روزانه به این ویتامین تامین می شود. در ضمن، این میوه دارای آنزیمی به نام "بروملین" است که پلاک های خونی را حل می کند و به این ترتیب می تواند کیبودی های حاصل از ضرب دیدگی و جراحی را برطرف کند. به علاوه، ویتامین C موجود در آن هم می تواند دوره ی ترمیم زخم ها را سرعت ببخشد.

آب انگور



این نوشیدنی سرشار از پتاسیم است، مطالعه ها نشان داده اند که در هر ۱۰۰ گرم انگور، ۲۱۰ میلی گرم از این ماده معدنی وجود دارد بنابراین مصرف مرتب آن می تواند تنظیم کننده ی فشارخون باشد. این میوه دارای آنتی اکسیدانی به نام "آلایژیک اسید" است که دریافت آن در هفته می تواند احتمال ابتلا به سرطان را به خصوص در محیط هایی که آلودگی هوا وجود دارد، کم کند.