

ELS ALIMENTS QUE MÉS HIDRATEN EL TEU COS A L'ESTIU

Quan pateixes un desgast d'hidratació a causa de la calor o per falta d'aigua mineral necessites aliments amb un alt contingut en aigua i nutrients, com per exemple les fruites i verdures.



LA VERDURA QUE MÉS T'HIDRATA:

El cogombre: conté un 96'7% d'aigua, aquesta aigua l'hi confereix propietats diürètiques, ajudant a eliminar líquids del cos.

L'api: conté un 95'4% d'aigua, molta fibra, vitamines i minerals (té un gust molt característic i moltes propietats saludables).

El tomàquet: conté un 94'5% d'aigua, licopè (substància antioxidant poderosa preventiva del càncer).

El pebrot verd: és la varietat de pebrot que més aigua conté; un 93'9%.



LA FRUITA AMB MÉS PROPIETATS HIDRATANTS:

La síndria: És la fruita que té més aigua, un 93%, amb un sabor dolç i efecte d'eliminar la calor corporal; reconstitueix fluids, és diürètica, hidrata els intestins i té efecte saciant.

La taronja: amb un 88% d'aigua és rica en potassi, vitamina C, àcid fòlic i ajuda molt en la regeneració de la pell (gràcies a la vitamina C que facilita l'obtenció del col·lagen).

La poma: aporta un 86% d'aigua i la fibra necessària que el cos necessita diàriament, només al consumir una peça d'aquesta fruita.

El kiwi: amb un 83% d'aigua, és ric en potassi, vitamina C, calci i àcid fòlic; és excel·lent per regular el colesterol.