

## اجعل العصائر الطبيعية رفيقك في فصل الصيف



ونحن في موسم فصل الصيف، نحتاج إلى شرب كميات كبيرة من المياه بشكل أكثر من أيّام الفصول الأخرى بفعل الجوّ الحارّ، ومن الأفضل أن يحتوي النظام الغذائي اليومي على الأطعمة التي تزودنا بالعناصر الأساسية المهمّة لبناء ونمو الجسم، والتي منها:

### 1- شرب السوائل

من المعروف أنّهُ من المهم الإكثار من شرب الماء في فصل الصيف، ولكن يمكن في هذه الحالة محاولة تحسين طعم الماء عن طريق إضافة أوراق النعناع الطازجة وشرائح الليمون، ويمكن شرب الشاي البارد الخالي من السكر، ويفضّل شرب الشاي النباتي الخالي من الكافيين، أو الصودا ويمكن تناوله مع إضافة تحلية «الدايت»، ويمكن تناول المشروبات الخالية من السكر «الدايت»، ويفضل شرب مشروب «الدايت» الخفيف وليس عصائر «الدايت»؛ حيث يوصي خبراء التغذية بشرب ما لا يقل عن 12 كوباً من الماء يومياً في فصل الصيف.

### 2- عصائر الفاكهة

تعتبر عصائر الفاكهة مصدراً جيّداً للفيتامينات والمعادن؛ فهي توفّر للجسم صبغة بيتا كاروتين عصائر شرب لّيفضّهُ، المهمّ العناصر هذه من وللاستفادة .والبوتاسيوم C فيتامين ،beta-carotene الفاكهة بشكل فوري بعد أن يتم إعداد العصير، لأنّه إذا تُرك لبعض الوقت فإنّه سيفقد جزءاً كبيراً

من فيتامين C، غير أن عصائر الفاكهة أيضاً تحافظ على المواد الكيميائية النباتية، فهي تمنع حدوث أنواع معينة من السرطان، واضطرابات القلب والدماغ.

### 3- حبات الفواكه

ومن الجيد الحدّ من الحرص في استهلاكها وعدم المبالغة في تناولها، لا سيما وأنّها تحتوي على كمية ليست بقليلة من السكر، كما أنّ الفواكه الغنيّة بالماء مثل البطيخ أو الشمام، تحتوي على كميات كبيرة من السكر، وبالنسبة للأشخاص الأصحاء يوصى بتناول ثلاث مرات على الأقل من الفاكهة يومياً.

ولمن يرغب في إنقاص وزنه أو الحفاظ عليه، فينصح بعدم تجاوز الكمية المطلوبة. أمّا الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، أو ارتفاع مستويات الدهون ثلاثية الجليسيرويدات في أجسامهم، فيجب تحديد كمية الحصص اليومية التي عليهم تناولها بعد الحصول على تعليمات المختص أو الطبيب.

### 4- الخضراوات

يمكن للخضراوات في الصيف أن تشعرنا بالانتعاش، ولذلك يوصى بالاستعانة بالخضراوات كوجبة خفيفة، وتناول الجزر، وطماطم الشيري، والخيار، والكرفس، والفلفل الأخضر أو الأحمر، أو أكلها كسلطة خضار طازجة ومنعشة.