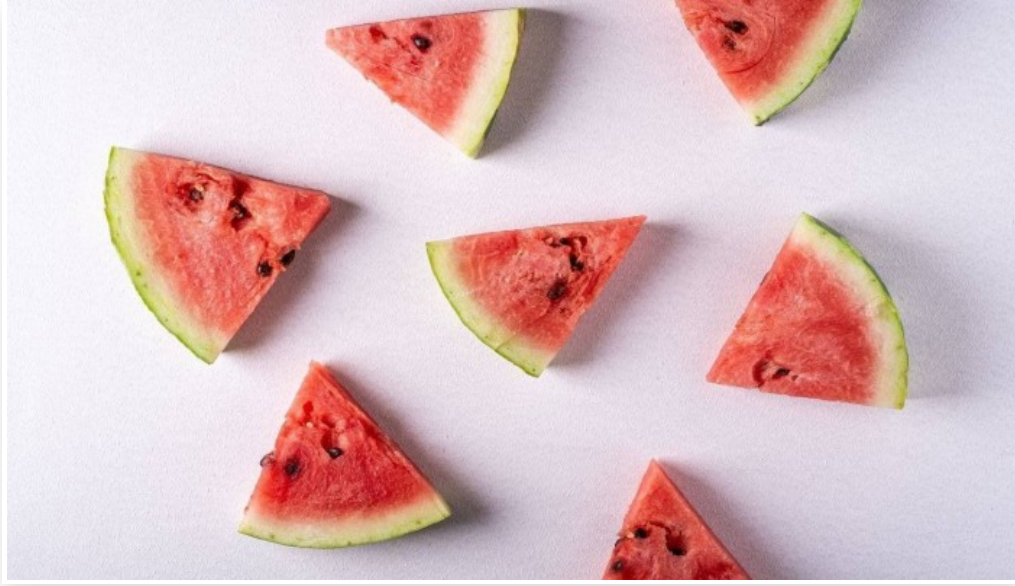


# 10 أطعمة تحارب الجفاف وتحافظ على ترطيب الجسم الماء ليس المصدر الوحيد للسوائل



الجمعة 10 يوليو 2026 10:30 م

لا يقتصر الحفاظ على ترطيب الجسم على شرب كميات كافية من الماء فقط، فهناك العديد من الأطعمة الطبيعية التي تحتوي على نسب مرتفعة من السوائل وتساهم في دعم احتياجات الجسم اليومية، إلى جانب تزويده بمجموعة مهمة من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي تعزز الصحة العامة

ويُعد الماء عنصراً أساسياً لعمل مختلف أعضاء الجسم، فهو يساعد على تنظيم درجة الحرارة، وتحسين عملية الهضم، ودعم الدورة الدموية، والحفاظ على وظائف الخلايا والعضلات ومع ارتفاع درجات الحرارة أو بذل مجهود بدني كبير، يحتاج الجسم إلى مصادر إضافية للسوائل لتعويض ما يفقده عبر التعرق

وبحسب تقرير نشره موقع «فيريويل هيلث»، فإن بعض الفواكه والخضراوات الغنية بالماء يمكن أن تكون خياراً مثالياً للمساعدة في ترطيب الجسم بشكل طبيعي، مع تقديم فوائد غذائية متعددة

## الخيار الأعلى في نسبة الماء

يأتي الخيار في مقدمة الأطعمة التي تساعد على الترطيب، إذ يحتوي على نحو 96% من الماء، ما يجعله من أكثر الخيارات فاعلية لتعويض السوائل التي يفقدها الجسم

ولا يقتصر دور الخيار على الترطيب فقط، فهو غني بعناصر غذائية مهمة، حيث يحتوي كوب واحد منه على نحو 15 سعرة حرارية، بالإضافة إلى فيتامين «ك»، وحمض الفوليك، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم، إلى جانب مضادات أكسدة مثل البوليفينولات والفلافونويدات التي تساعد في حماية الخلايا من التلف

## الطماطم ترطيب وفوائد صحية متعددة

تحتوي الطماطم على نحو 94% من الماء، وتعد من الأغذية متعددة الاستخدامات، إذ تدخل في إعداد السلطات والسندويشات والعديد من الأطباق اليومية

ويحتوي كوب واحد من الطماطم على نحو 45 سعرة حرارية، ويمنح الجسم مجموعة من العناصر المهمة، منها فيتامينات «أ» و«ك» و«سي»، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، بالإضافة إلى مادة الليكوبين المضادة للأكسدة، والتي ترتبط بفوائد صحية عديدة

## البطيخ فاكهة الصيف الأولى لمواجهة العطش

يُعد البطيخ من أشهر الفواكه المرتبطة بالترطيب، إذ يحتوي على نحو 92% من الماء، ما يجعله خياراً مثالياً خلال فصل الصيف

وتحتوي قطعة متوسطة من البطيخ على نحو 85 سعرة حرارية، إضافة إلى الألياف، وفيتامين «أ»، والبوتاسيوم، والليكوبين، والسيترولين، وهي مركبات وعناصر غذائية تدعم صحة الجسم

### الفراولة: مذاق حلو وترطيب طبيعي

تحتوي الفراولة على حوالي 92% من الماء، وتتميز بأنها منخفضة السعرات الحرارية ولا تسبب ارتفاعاً كبيراً في مستويات السكر بالدم مقارنة ببعض الحلويات

ويحتوي كوب واحد منها على نحو 48 سعرة حرارية، إضافة إلى فيتامين «سي»، وحمض الفوليك، والمنغنيز، والألياف، ومضادات أكسدة مثل الأنثوسيانين والفلافونويدات

### الغريب فروت: انتعاش غني بالفيتامينات

يحتوي الغريب فروت على نحو 90% من الماء، ويمكن تناوله طازجاً أو في صورة عصير، لكنه يحتاج إلى الحذر لدى الأشخاص الذين يتناولون بعض الأدوية، بسبب احتمالية تفاعله مع بعض العلاجات

ويحتوي نصف ثمرة منه على نحو 53 سعرة حرارية، إلى جانب فيتامين «سي»، وفيتامين «أ»، والألياف، ومركبات البوليفينولات التي تتميز بخصائص مضادة للالتهاب والأكسدة

### الشمام: مصدر منعش وسهل الهضم

يتميز الشمام أو الكنتالوب باحتوائه على نحو 90% من الماء، كما يعد من الفواكه الخفيفة سهلة الهضم والمناسبة لمواجهة الشعور بالعطش

وتحتوي قطعة متوسطة منه على نحو 23 سعرة حرارية، إضافة إلى الألياف، وفيتامين «أ»، والبيتا كاروتين، وهي عناصر مهمة لصحة الجسم

### الخوخ: وجبة خفيفة غنية بالماء والعناصر الغذائية

يحتوي الخوخ على نحو 88% من الماء، ويمكن تناوله كوجبة خفيفة أو إضافته إلى السلطات والأطباق المختلفة

ويحتوي كوب واحد من الخوخ على نحو 66 سعرة حرارية، ويوفر الألياف، وفيتامين «سي»، وفيتامين «أ»، وفيتامينات مجموعة «ب»، والبيتا كاروتين، والبوتاسيوم

### التوت البري: حجم صغير وفوائد كبيرة

يحتوي التوت البري الطازج على نحو 87% من الماء، ويستخدم عادة مع السلطات أو الزبادي، ويتميز بانخفاض سعراته الحرارية

ويحتوي كوب واحد منه على نحو 11 سعرة حرارية فقط، بالإضافة إلى الألياف، وفيتامين «هـ»، وفيتامين «ك1»، والنحاس، والمنغنيز، ومركبات مضادة للأكسدة

### الأناناس: ترطيب مع دعم المناعة

يحتوي الأناناس على نحو 87% من الماء، ويتميز بطعمه الحلو والمنعش، كما يضيف قيمة غذائية عند تناوله ضمن النظام الغذائي اليومي

وتوفر شريحة واحدة منه نحو 40 سعرة حرارية، إلى جانب فيتامين «سي»، وفيتامين «ب6»، والنحاس، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، والحديد

### التوت الأحمر: فاكهة غنية بالمغذيات

رغم صغر حجمه، يحتوي التوت الأحمر أو التوت العليق على نحو 87% من الماء، ويعد من الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية

ويحتوي كوب واحد منه على نحو 62 سعرة حرارية، ويوفر فيتامينات «ك» و«هـ» و«سي»، وفيتامينات مجموعة «ب»، والألياف، ومضادات الأكسدة، إضافة إلى المغنيسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والمنغنيز

### **الغذاء المرطب: مكمّل مهم وليس بديلاً كاملاً للماء**

ورغم أهمية هذه الأطعمة في دعم ترطيب الجسم، فإنها لا تغني بشكل كامل عن شرب الماء، خاصة في حالات فقدان السوائل الكبيرة بسبب الحرارة أو النشاط البدني أو المرض

ويظل الجمع بين تناول الماء بانتظام واختيار أطعمة غنية بالسوائل من أفضل الطرق للحفاظ على توازن الجسم، وتحسين الأداء البدني، ودعم الصحة العامة