

Фрукты и овощи в жаркую погоду просто незаменимы. Благодаря им вы получите множество клетчатки, витаминов и минералов.

**Огурцы.** Они до 96% могут состоять из воды, а также дают питательные вещества, защищающие от обезвоживания. Из одной чашки свежих нарезанных и очищенных огурцов вы получите 15 ккал, витамин К, фолиевую кислоту, кальций, антиоксидантные полифенолы, флавоноиды, калий, натрий, магний.

**Помидоры.** Эти овощи на 94% состоят из воды. На одну порцию (одна чашка) помидоров приходится 45 ккал, витамины А, С, К, калий, антиоксиданты (ликопин), магний.

**Арбуз.** Содержание воды в нём составляет около 92%. На дольку арбуза приходится 85 ккал. Ещё из этого фрукта вы можете получить клетчатку, витамин А, калий, ликопен, цитруллин.

**Клубника.** Она содержит около 92% воды. Из одной чашки этих ягод вы получите 48 ккал, витамин С, фолиевую кислоту М, марганец, клетчатку, антоцианы и флавоноиды.

**Грейпфрут.** Он состоит из воды примерно на 90%. При этом грейпфрут взаимодействует со многими лекарствами. На половину этого фрукта приходится около 53 ккал. Также вы можете получить витамины А и С, клетчатку, полифенолы.



MirageC / Getty Images

**Дыня.** Больше всего воды (около 90%) в канталупе. Один средний кусок дыни содержит 23 ккал, клетчатку, витамин А, бета-каротин.

**Персики.** Они на 88% состоят из воды. Одна чашка нарезанных персиков даст вашему организму 66 ккал, клетчатку, витамины А, В, С, калий, бета-каротин.

**Клюква.** Целая и несущёная ягода содержит 87% жидкости. Из одной чашки сырой свежей клюквы можно получить 11 ккал, растворимую и нерастворимую клетчатку, витамины Е и К1, медь, марганец, проантоцианидины (они защищают от развития инфекций мочевыводящих путей), полифенолы.

**Ананас.** Содержание воды в нём составляет 87%. Один ломтик ананаса – это 40 ккал, витамины В6 и С, магний, медь, калий, железо.

**Малина.** В этих маленьких ягодах около 87% воды. Одна чашка малины даст вашему

организму 62 ккал, витамины В, С, Е, К, клетчатку, антиоксиданты, фосфор, магний, марганец, калий.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***