

فوائد الخس في الصيف ☀️ أفضل الخضراوات لترطيب الجسم



الثلاثاء 15 يوليو 2025 08:00 م

مع ارتفاع درجات الحرارة واشتداد أشعة الشمس، يصبح الجسم أكثر عرضة لفقدان السوائل الحيوية، وهنا يظهر دور الخس كخضار صيفي استثنائي لا يقتصر فقط على الطعم، بل يشمل فوائد صحية متعددة تساعد الجسم على مواجهة الجو الحار بفعالية وانتعاش ☺️ إدخال الخس إلى وجباتك الصيفية ليس مجرد خيار غذائي بسيط، بل هو وسيلة طبيعية لحماية الجسم من الجفاف، ودعم صحته خلال موسم يرهقه الحر ☹️ العرق ☹️ اجعله خيارك اليومي هذا الصيف، واستمتع بفوائده المنعشة، حسبما ينصحك تقرير نشر في موقع cinatur.

خضار غني بالماء

من بين جميع الخضراوات الورقية، يتصدر الخس قائمة الأطعمة التي تحتوي على نسبة مرتفعة من الماء، إذ تتجاوز نسبته 90% من مكوناته ☹️ هذه الخاصية تجعله عنصرًا فعالًا في ترطيب الجسم بشكل طبيعي من خلال الطعام، وخاصة في أيام الصيف التي تتزايد فيها معدلات التعرق وفقدان السوائل ☹️

ترطيب للجسم عميق ودعم للبشرة والعظام

الانتعاش الذي يمنحه الخس لا يتوقف عند مستوى السوائل، بل يمتد إلى دعم أجهزة الجسم الحيوية من خلال مجموعة من المغذيات الدقيقة ☹️ فهو يحتوي على فيتامين A الذي يُعزز صحة الجلد ويحافظ على إشراقه، ويساهم في مقاومة الجفاف الناتج عن حرارة الصيف ☹️ كما يتضمن فيتامين K المعروف بدوره في تقوية العظام والوقاية من هشاشتها، فضلًا عن حمض الفوليك الذي يُعد مهمًا بشكل خاص للنساء خلال فترات الحمل والإنجاب ☹️

يحسن من ترطيب الجسم بشدة، يعمل على تعزيز عمل الجهاز الهضمي والإخراج والهضم أيضًا، كما أن به مغذيات تحسن من طاقة الجسم وقوته، وترطبه بعمق، وتعزيز الشعور بالشبع لفترات نظرًا لاحتوائه على الألياف المغذية ☹️ الخس الكابوتشا بقوامه المقرمش ونكهته الخفيفة، يصبح مفضلًا في الأطباق الصيفية ☹️ وذلك لتركيبته الغنية بالماء تجعله مثاليًا للترطيب السريع دون إرهاق الجهاز الهضمي ☹️

يمكن دمج الخس في وصفات متنوعة وسهلة التحضير ☹️ صحن من السلطة مكوّن من شرائح الخس مع الفواكه الصيفية مثل التفاح أو الكيوي، ورشة من المكسرات أو البذور، سيكون وجبة مثالية خفيفة غنية بالألياف ومليئة بالفيتامينات ☹️ كما يمكن تقديمه بجانب الأطعمة المشوية ليمنح توازنًا ومذاقًا رائعًا ☹️

الخس من الخضراوات الموسمية التي تبلغ ذروتها خلال فصل الربيع وبداية الصيف، ما يجعله متوفرًا بكثرة خلال أشهر الحرارة الشديدة ☹️ ويُنصح دائمًا بتناوله خلال هذه الفترة للحصول على أكبر فائدة غذائية ممكنة ☹️