

ترطيب أفضل.. فواكه تمنح الماء والعناصر الغذائية

8 سبتمبر، 2026



أكدت مدينة الملك سعود الطبية أن الفواكه تُعد خيارًا يوميًا مهمًا لدعم ترطيب الجسم وتزويده بالفيتامينات والمعادن والألياف، مشيرة إلى أن احتواءها على نسب متفاوتة من الماء يجعلها عنصرًا أساسيًا للحفاظ على توازن السوائل وتعزيز الصحة.

وبيّنت أن نسب الماء في بعض الفواكه تصل إلى مستويات عالية، حيث يحتوي البطيخ على 92% من الماء، والفراولة 91%، والخوخ 87%، فيما تبلغ النسبة في التفاح والموز نحو 75%، ما يجعل التنوع في تناولها خلال اليوم وسيلة فعالة لزيادة الترطيب والعناصر الغذائية ضمن نظام غذائي متوازن.

وشددت المدينة على أن جعل الترطيب والغذاء الصحي جزءًا من نمط الحياة اليومي يسهم في تحسين الصحة العامة، مؤكدة أن الصحة تبدأ من الخيارات اليومية التي يعتمدها الفرد.