

다가온 더위, 수분 & 영양 가득한 과채

5가지



자몽

수분 함유량이 71%다. 갈증을 없애는 뿐만 아니라 피부에 특히 좋다. 얼굴을 통통하고 매끈하게 유지시키는 단백질인 콜라겐을 생산하는데 꼭 필요한 비타민 C가 풍부하게 들어있다. 이 뿐만 아니라 나쁜 콜레스테롤 수치를 낮춤으로써 심장을 좋게 하고 신진대사를 촉진해 지방을 태우는 효과도 있다.



수분 함유량이 72%나 된다. 좋은 콜레스테롤을 증가시키고, 혈압을 낮추며, 암을 막는 효능이 있다. 비타민과 각종 영양소가 풍부하게 들어있기 때문이다. 마그네슘과 칼슘이 풍부하다. 딸기 1개에는 큰 오렌지 하나보다 많은 비타민 C가 들어있다.



딸기



수박

72%가 수분이다. 비타민 A와 C도 많이 들어있다. 이 과일의 특별한 효능은 근육통을 완화시키며 운동 직후 선수들의 심장박동수를 감소시키는 것이다.

72%가 수분이다. 비타민 A와 C도 풍부하며 베타카로틴과 라이코펜도 들어있어 암으로부터 우리 몸을 보호해주는 효능이 있다. 고기와 같이 먹으면 소화를 돕는다.



피망



오이

수분 함유량이 76%에 달한다. 영양 지침서에 따르면, 오이에는 수분과 함께 비타민 K와 염증을 방지하는 성분이 들어있다. 오이에는 쿠클루비타신 리그난 플라보노이드와 같은 식물성 생리활성 물질인 파이토뉴트리언트가 함유되어 있다. 이런 성분들은 항산화제인 동시에 염증을 줄여주는 효능이 있다.