

من فيتامين C، غير أن عصائر الفاكهة أيضاً تحافظ على المواد الكيميائية النباتية، فهي تمنع حدوث أنواع معينة من السرطان، واضطرابات القلب والدماغ.

3- حبات الفواكه

ومن الجيد الحد الحرص في استهلاكها وعدم المبالغة في تناولها، لا سيما وأنّها تحتوي على كمية ليست بقليلة من السكر، كما أن الفواكه الغنيّة بالماء مثل البطيخ أو الشمام، تحتوي على كميات كبيرة من السكر، وبالنسبة للأشخاص الأصحاء يوصى بتناول ثلاث مرات على الأقل من الفاكهة يومياً.

ولمن يرغب في إنقاص وزنه أو الحفاظ عليه، فينصح بعدم تجاوز الكمية المطلوبة. أمّا الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، أو ارتفاع مستويات الدهون ثلاثية الجليسيرويدات في أجسامهم، فيجب تحديد كمية الحصص اليومية التي عليهم تناولها بعد الحصول على تعليمات المختص أو الطبيب.

4- الخضراوات

يمكن للخضراوات في الصيف أن تشعرنا بالانتعاش، ولذلك يوصى بالاستعانة بالخضراوات كوجبة خفيفة، وتناول الجزر، وطماطم الشيري، والخيار، والكرفس، والفلفل الأخضر أو الأحمر، أو أكلها كسلطة خضار طازجة ومنعشة.