**Ăn những loại quả này cơ thể không lo mất nước**

Cơ thể mất nước sẽ gây ra rất nhiều vấn đề gây hại đến sức khỏe như trao đổi chất trì trệ, suy giảm hệ thống miễn dịch, stress, đau khớp, trầm cảm,…

Ngoài việc bổ sung nước vào cơ thể qua việc uống nước hàng ngày, chúng ta còn có thể bổ sung và giúp cơ thể chống được nguy cơ mất nước bằng cách chọn đúng những loại thực phẩm mỗi ngày. Dưới đây là một số hoa quả giúp chống mất nướccho cơ thể.

**Xoài:**Đây là một loại quả rất thơm ngon và chứa rất nhiều dưỡng chất như: carotene, kali, sắt, vitamin E... có thể giúp cơ thể chống lại sự mất nước.

**Dưa leo:**Lượng nước trong loại quả này giúp cơ thể không bị mất nước trong thời gian dài. Silica rất dồi dào trong dưa leo có tác dụng tăng sức mạnh các mô liên kết, giúp da săn chắc.

**Quả bơ:**Cung cấp canxi cho cơ thể, đồng thời chứa chất xơ và chất béo lành mạnh giúp cơ thể giữ nước.

**Lựu:**Không chỉ giúp cung cấp nước cho cơ thể mà đây còn là nguồn phong phú chất chống ôxy hóa. Lựu cũng chứa nhiều polyphenol, chất tăng khả năng bảo vệ của kem chống nắng, giúp ngăn ngừa các tổn hại do ánh nắng mặt trời gây ra.

**Dưa hấu:**Là nguồn cung cấp nước tuyệt vời vì ruột đỏ của nó chứa 92% nước. Dưa hấu còn chứa nhiều dưỡng chất tốt cho sức khỏe là beta carotene, lycopene và vitamin C.

**Táo:**Táo là thực phẩm chứa khá nhiều nước. Một quả táo bình thường có 110 ml chất lỏng, theo tổ chức phi lợi nhuận Mỹ Liveb, một tổ chức ủng hộ bệnh nhân ung thư, nên có thể giúp cơ thể bổ sung một lượng nước đáng kể.