

9 LOẠI TRÁI CÂY VÀ RAU TỐT NHẤT ĐỂ PHA VỚI NƯỚC

Chúng ta đều biết rằng để khỏe mạnh ta phải uống đủ nước hằng ngày. Uống nước giúp da mịn màng, không bị khô và tránh mụn. Nhưng đôi khi thật khó để uống đủ 8 ly nước một ngày.

Do đó bạn sẽ muốn biết thêm những cách để tăng hương vị cho cốc nước mát hằng ngày. Tin vui là có một số loại rau và trái cây mà bạn có thể pha với nước để cốc nước nhạt nhẽo trở nên thơm ngon hơn. Dưới đây là 9 loại rau và trái cây tốt nhất mà bạn có thể cho vào nước để bảo đảm uống đủ lượng nước mỗi ngày.

1. Bưởi

Bạn đã bao giờ thử thêm bưởi vào nước chưa? Không phải ai cũng biết là bưởi giúp nước uống trở nên thơm ngon hơn.

Nếu bạn đang cố giảm cân thì bạn nên thử pha bưởi với nước lọc, vì bưởi có ít calo và có tính axit cao. Có nghĩa là bạn có thể thỏa mái thưởng thức hương vị của bưởi mà không lo về lượng calo. Hơn nữa trong bưởi có rất nhiều dưỡng chất như lycopene, beta carotene, vitamin A,C và chất chống oxy hóa.

2. Nho

Nho giàu chất chống oxy hóa bảo vệ sức khỏe như flavonoid và resveratrol.

Bạn nên đông lạnh nho thành những viên đá nhỏ và cho vào nước. Làm cách này hương vị của nho sẽ trở nên nổi bật hơn và bạn có thể thưởng thức một cốc nước vị nho với ít calo.

3. Chanh tây

Mặc dù chanh tây không phổ biến như chanh ta, nhưng đây cũng là loại trái cây rất tốt để pha nước. Quả chanh tây có lượng calo thấp và uống nước chanh tây thậm chí có thể giúp bạn giảm cân.

Hãy thêm vài lát chanh tây vào cốc nước và tận hưởng cảm giác sảng khoái mà nó mang lại mà không phải lo về đường và calo.

Hơn nữa, uống nước chanh tây còn giúp tăng cường hệ miễn dịch.

4. Dâu tây

Dâu tây sẽ biến cốc nước vô vị trở nên thơm ngọt mà mang lại cảm giác sảng khoái. Nếu bạn thích dùng dâu tây trong món tráng miệng, sinh tố, salad hoa quả và sữa chua, chắc chắn bạn sẽ thích thêm trái cây này vào nước uống.

Dâu tây là loại trái cây "siêu lành mạnh". Nó giúp ngăn ngừa bệnh tim, tiểu đường, táo bón, rụng tóc, cải thiện trí nhớ, và thậm chí có thể chống ung thư.

Vì dâu tây giàu chất chống oxy hóa và vitamin C, nên cũng còn giúp làm chậm quá trình lão hóa và giữ da mịn màng, tránh khỏi những nếp nhăn.

5. Mâm xôi

Quả mâm xôi giàu chất xơ, chất chống oxy hóa, vitamin và vô số các lợi ích đối với sức khỏe. Loại quả mọng này giúp giảm cholesterol và ngăn ngừa các bệnh về tim.

Tin tốt là bạn có thể dùng quả mâm xôi đông lạnh nếu không có quả tươi.

Thêm một chút mâm xôi vào nước và bạn có thể thưởng thức một món đồ uống tốt cho sức khỏe vào bất cứ lúc nào.

6. Dưa chuột

Dưa chuột rất giàu nước và chúng chứa các vitamin B và các thành phần chống ung thư như a xít caffeic, lutein, và fisetin.

Có lẽ bạn chưa từng nghĩ tới việc thêm bất cứ loại rau nào vào nước uống, nhưng có một vài loại rau có thể cải thiện hương vị của nước và dưa chuột là một trong số đó. Thêm vài lát dưa chuột vào và bạn sẽ có một cốc nước uống thơm mát.

Hãy xắt dưa chuột thành những lát càng mỏng càng tốt.

7. Chanh

Một trong những loại quả phổ biến nhất để pha nước là chanh.

Chanh có thể tăng hương vị cho một cốc nước lọc bình thường. Nó sẽ cho bạn vị hương chanh và thậm chí bạn có thể kết hợp chanh tây với chanh ta và cho ra một hương vị độc đáo.

Hãy cho vài lát chanh hoặc là vắt ít nước chanh vào nước, thật đơn giản, lành mạnh và ngon tuyệt.

8. Bạc hà

Mặc dù bạc hà thực ra là một vị thuốc nhưng nó vẫn rất tuyệt khi cho vào nước. Hãy cho vài lá bạc hà tươi thơm ngát vào cốc nước và tận hưởng hương vị tươi mát mà nó mang lại.

Đặt cốc nước vào tủ lạnh vài phút và bạn đã có một thức uống mát lạnh và ít calo cho ngày hè nóng nực.

9. Cam

Cam sẽ làm tăng hương vị cho cốc nước nhạt nhẽo và khiến nó trở nên thơm ngon hơn. Thực ra cam cũng tương tự như bưởi nhưng có vị ngọt hơn.

Nếu bạn khoái nước cam vắt nhưng đang muốn giảm cân thì hãy thêm một vài lát cam vào cốc nước và bạn sẽ cảm thấy giống như đang uống nước cam.

Cam là nguồn vitamin C tuyệt vời và nó có thể giúp tăng cường hệ miễn dịch.