

Ни для кого не секрет, что вода – важная составляющая нашей жизни. Также многие слышаны о советах специалистов, которые рекомендуют выпивать не менее восьми стаканов воды в день, особенно в летнюю жару. Огурец. Содержание воды: 96,7%. Огурец – лидер по содержанию воды по сравнению с любой другой твердой пищей.