

تناول الطعام في السفر

صحيح أنه قد يكون من الأصعب عليكم بعض الشيء أن تأكلوا بطريقة صحية في أوقات السفر، لكن ليس في الواقع من شيء مستحيل . فقواعد الأكل الصحي التي تنطبق على الأكل في مطاعم بلادكم هي نفسها التي تنطبق على الأكل في مطاعم البلاد الأخرى. تنشأ المصاعب عموماً عن سرعة السفر وعن عدم حسن اطلاعكم على الخيارات الصحية المتوفرة في مكان جديد ما . لذا فقد يكون من الأفضل لكم أن تستفسروا مسبقاً عن الأماكن التي ستقومون بزيارتها، فتستبقوا بالتالي المشاكل. تجنبوا بعض التبريرات غير المنطقية كـ " أنا مسافر، وسو اضطر بالتالي إلى أكل كل ما قد يقدم لي".

- في حال كنتم ستسافرون في السيارة خذوا معكم ثلاثة صغيرة مخصصة للرحلات الطويلة تضعون فيها بعض المأكولات الصحية كالسندوتشات واللبن والخضار النيئة والفاكهة.
- في حال كنتم ستسافرون بالطائرة خذوا معكم في حقيبة يدكم بعض الوجبات الخفيفة كالمكسرات والفاكهة.
- أكثروا خلال السفر من شرب الماء والمشروبات الخالية من السعرات الحرارية كالقهوة والشاي الساخن والشاي المثلج الخالي من السعرات الحرارية. لكن يبقو الماء الخيار الأفضل.
- في حال كان لديكم بعض وقت فراغ بين الرحلة والأخرى، قوموا عندئذ بالتجول في المطار لتروا الخيارات الغذائية الصحية المتوفرة فيه . ابحثوا عن السلطات المصنوعة من الخضار الطازجة وابحثوا أيضاً عن الفاكهة الطازجة أو البطاطا المسلوقة أو بيتزا الخضار أو سندوتشات الدجاج المشوي أو أبحثوا أخيراً عن أطباق الباستا التي تقدم مع صلصة الطماطم.
- اسألوا موظفي الفندق عن المطاعم التي تقدم خيارات صحية أو عن تلك التي تقدم مأكولات مسلوقة أو مشوية . يمكنكم أن تسألوا أيضاً إن كان هناك ثمة مخزن بقالة قريب منكم حيث يمكنكم أن تشتروا الفاكهة أو سواها من المواد السهلة التحضير.
- في حال كنتم تشعرون برغبة ملحة في الأكل، قوموا عندئذ بالهاء أنفسكم . اتصلوا مثلاً بأحد أصدقائكم، أو تفقدوا النوادي الرياضية الموجودة في المكان الذي تقيمون فيه أو قوموا بنزهة سيراً على الأقدام. فعندما يكون ذهنكم مشغولاً بشيء آخر يزول شعوركم بالجوع.

- راقبوا جيداً حصصكم . كلوا حصصاً صغيرة من المأكولات الكثيرة السعرات الحرارية كي لا تشعروا بالحرمان، إنما كلوا حصصاً أكبر من المأكولات قليلة السعرات الحرارية.
- ركزوا في ذهنكم على فوائد الأكل الصحي وعلى الطاقة التي سيمدكم بها في رحلتكم.