

SEYAHATLER KABUSUNUZ OLMASIN, SAĞLIKLI BESLENMEYE ÖNEM VERİN!

SEYAHATLER KABUSUNUZ OLMASIN, SAĞLIKLI BESLENMEYE ÖNEM VERİN!

Çok seyahat eden, iş yoğunluğu fazla, sürekli stres altında olan kişilerin düzensiz ve kötü beslenmesi durumunda fazla kilolar kaçınılmaz olmaktadır. Özellikle yolculukta normalde yediklerimize göre çok daha fazla yeriz. İster tatil için olsun ister iş için olsun bu süre içerisinde kendimizi özgür hissedip birçok şeyi yemek istiyoruz. **Acıbadem Ankara Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Merve Güler** sık seyahat eden kişiler için önerilerde bulundu.

Güne kahvaltıyla başlayın. Açık büfe kahvaltılardan uzak durun. Akdeniz tarzı bir kahvaltı (peynir, zeytin, domates, salatalık, yeşillikler, tam tahıllı ekmek, meyve vb.) tercih edin. Mümkün olduğunca işlenmiş et ürünlerinden kaçının.



Öğünlerde protein ağırlıklı beslenme gün içerisinde tok kalınmasını sağlar. Izgara, haşlama veya fırında pişmiş etleri yemeği tercih etmeliyiz. Yağda kızartılmışlardan kaçınmalıyız.

Pizza, hamburger tarzı besinler tükettiğinizde o gün içerisinde daha aktif bir gün geçirmeye dikkat edin.

Hava değişikliği ve sürekli oturma pozisyonu bağırsak hareketlerini etkilemektedir. Bağırsak hareketleri için;

Öğünlerin bir tanesinde mutlaka sebze yemeğe gayret göstermeliyiz.

Beyaz ekmeğe yerine esmer ekmeğe yemeliyiz.

Ziyaret edeceğimiz yerleri mümkün olduğunca yürüyerek gitmeyi

tercih etmeliyiz.

Gün içerisinde 1 kupa yeşil çay bağırsak hareketlerimizi hızlandıracaktır.

Öğün aralarında kayısı- erik -incir – armut yemek bağırsak çalışmasına yardımcı olacaktır.

Seyahatte sıvı ihtiyacının karşılanması

Genelde seyahat halindeyken sık tuvalete çıkmamak için sıvı tüketimi çok azalmaktadır. Seyahat boyunca en az 1.5 litre su içilmelidir. İçilen 1.5 litre su dolaşım sisteminin, bağırsak sisteminin daha düzenli çalışmasını sağlar.

Seyahat boyunca sağlıklı yiyecekler tercih etmeliyiz. Yapılan küçük kaçamakları diğer öğünlerde daha dengeli beslenerek telafi edebiliriz.