UÇAK YOLCULUKLARINDA BESLENME

THY Skylife

Jet-lag ve yanlış beslenmeyi önlemek için uçakta yiyip içtikleriniz hayati öneme sahip olabilir.
Heyecan ve koşturmacayla geçen uçak yolculuklarında nasıl beslenmemiz gerektiğini çoğu zaman atlarız. Oysa seyahatte neler yiyip içtiğimiz, yolculuğun sonunda kendimizi nasıl hissettiğimizi belirleyecek temel unsurdur. Ülke içi seyahatler genelde kısa sürdüğünden, özel bir beslenme stratejisi gerektirmez. Fakat uzun uçuşlarda, oturma pozisyonumuzdan yediklerimize kadar birçok faktöre dikkat etmemiz gerekir.
Uzun uçuşlarda yiyecek konusunda mağdur olmamak adına servis edilen menüyü önceden öğrenmekte fayda var. Vejetaryenlik gibi özel bir durumunuz veya şeker, hipertansiyon gibi kronik bir hastalığınız varsa yemek sipariş etmeden önce bu durumu göz önünde bulundurmak, seyahatimizin daha rahat geçmesini sağlar. Uzun uçuşların en büyük dezavantajı su kaybıdır. Yüksek basınç nedeniyle vücudun kaybettiği su miktarının artması, gerekli önlemler alınmadığında seyahat sonunda yorgunluk ve halsizliğe sebep olabilir. Bu nedenle uçuş süresince yeterli sıvı tüketmeye özen göstermeliyiz. Vücudunuzun sıvı dengesini korumak istiyorsanız su veya su yerine geçebilecek ayran ve bitki çayı tüketebilirsiniz. Meyve suları da sıvı ihtiyacımızı karşılayacaktır fakat tüketmeden önce toplam kalori alımını göz önünde bulundurmakta da fayda var.
Jet-lag düşmanı Argonnen Diyeti
Uçakta yapılan toplam seyahat süresi arttıkça beslenme dışında önem kazanan bir diğer konu da oturuş pozisyonumuz ve hareket durumumuzdur. Uzun süre hiç hareket etmemek yüksek basınç nedeniyle kan akışında yavaşlamaya ve kan pıhtılaşmasına neden olabilir. Bu nedenle uzun uçak yolculuklarında oturma pozisyonu sıklıkla değiştirilmeli, koridorda sık sık yürüyüş yapılmalıdır.
Destinasyonunuzdaki saat farkına göre yaşanacak jet-lag de küçümsenmeyecek önemli bir yan etkidir. Jet-lag; kişinin kendisini kötü hissetmesi, yorgunluk, halsizlik, konsantrasyon güçlüğü ve konsantrasyon süresinde kısalma gibi olumsuz etkilere sebep olur. Sporcularda ise performansın düşmesine ve dayanıklılık süresinin azalmasına neden olabilir.
Amerikan ordusu, jet-lag□den korunma konulu araştırmaları sonucunda, kişiyi jet-lag□in etkilerinden koruyan ve kişiyi uykuya hazırlayan besinlerden oluşan Argonnen diyetini geliştirdi. Bu diyete göre, kişinin uçuşa 4 gün öncesinden hazırlık yapması gerekiyor. Herkesin kolaylıkla uyum sağlayabileceği Argonnen diyeti, özellikle ordu mensupları ve profesyonel sporcular gibi performansı önem taşıyan kişiler için büyük önem arz ediyor.
Uçuştan 2-3 gün önce
Daha çok protein ağırlıklı beslenin. Sofranızda mutlaka süt, yoğurt, ayran, yumurta, peynir, et, tavuk ve balık gibi hayvansal protein kaynakları olsun. Eğer vejetaryen iseniz kurubaklagiller ve kuruyemişler en önemli bitkisel protein kaynaklarıdır.
Günde bir öğün az yağlı pişirilmiş makarna, bulgur pilavı gibi kompleks bir karbonhidrat tüketin. Tam tahıl ekmeğiyle yapılmış sandviçleri de tercih edebilirsiniz.
Uçuştan bir gün önce
Oldukça hafif beslenin. Az yağlı gıdalar, çorba, sebzeler ve meyveler ideal seçimler olacaktır.
Üç ana öğünü ihmal etmeyin.
Mümkün olduğunca çok (2-2,5 litre) su tüketin.
Kafeinli içecekleri sadece saat 09.00-11.00 arası tüketin.
Uçuşta:
Kafeinli içecek tüketiminde kontrollü olun.
Hafif yiyecekleri tercih edin. Kızartmalardan uzak durun.
Ara öğünlere taze meyve gibi hafif ve sulu gıdalar ekleyin.
Mümkünse uyumadığınız sürece saat başı 1-2 bardak kadar su tüketin.

© lezzetler.com tarif no:89865 • adı:Uçak Yolculuklarında Beslenme • gönderen:Cankat • indirme tarihi:29.03.2024 - 12:57