

قبل از پرواز این غذاها را نخورید

برای اینکه در طول پرواز دلتان به هم نخورد، شکم باد کرده، نفخ دار یا ... نداشته باشید بهتر است از خوردن و آشامیدن مواردی که در ادامه نام برده ایم، پرهیز کنید.



سلامت نیوز: برای اینکه در طول پرواز دلتان به هم نخورد، شکم باد کرده، نفخ دار یا ... نداشته باشید بهتر است از خوردن و آشامیدن مواردی که در ادامه نام برده ایم، پرهیز کنید.

غذاهای سرخ کرده و فست فود

به گزارش سلامت نیوز به نقل از طبنا؛ آیا در فرودگاه با دیدن رستوران های فست فود، تمایل دارید ساندویچ و سیب زمینی های سرخ شده میل کنید؟ باید بدانید هضم اینگونه غذاها در ارتفاع ۳۵ هزار پایی بسیار دشوار است. باید بدانید دستگاه گوارش شما در حال پرورش چربی های اشباع شده است و این مساله باعث سوزش قلب یا به هم خوردگی معده می شود. دانشمندان همچنین کشف کرده اند، خوردن غذاهایی با چربی های اشباع شده منجر به انسداد جریان خون می شود و احتمال بیماری هایی همچون لخته شدن خود در سیاهرگ (DVT) را افزایش می دهد.

انواع کلم ها

فشار هوای داخل کابین هواپیما تنظیم شده است اما همچون هوایی نیست که روی زمین دارد. آیا می دانستید هنگام بلند شدن هواپیما از زمین، فشار هوای داخل کابین هواپیما کاهش پیدا می کند و تا ۳۰ درصد منجر به پراکنده شدن هوا در اطراف کابین می شود. این مساله باعث می شود هوا و گازهای بلعیده شده در معده و روده باریک افزایش پیدا کنند و شرایط ناراحتی همچون نفخ برای مسافر به وجود بیاید. برای جلوگیری از این مشکل، از خوردن سبزیجاتی همچون بروکلی، گل کلم و دیگر انواع کلم ها که منجر به ایجاد نفخ می شوند، خودداری کنید.

آب نبات و آدامس های رژیمی

محصولات رژیمی که قند ندارند شاید برای افرادی که رژیم یا دیابت دارند، مناسب باشد اما این مواد خوراکی مقادیر زیادی شیرین کننده مصنوعی در خود دارند. متأسفانه بدن انسان برای هضم مواد مصنوعی ساخته نشده است. به همین دلیل، این مواد می توانند منجر به ایجاد نفخ، گاز و حتی خاصیت ضد یبوست شوند. مسلماً دوست ندارید همه مدت سفر خود را داخل دستشویی کوچک هواپیما سپری کنید. پیش از سفر سعی کنید آدامس یا آب نبات هایی بخرید که بدون شکر نیستند.

نوشیدنی های کربن دار

نوشیدنی های کربن دار همچون آب های گازدار و ماءالشعیرها منابع اصلی برای ایجاد نفخ هستند. حباب های گاز این نوشیدنی ها را همچون بالن های کوچکی تصور کنید که داخل معده شما فرود خواهند آمد و با تغییر فشار هوای آنها داخل معده، به سرعت باد می کنند و بزرگ می شوند. تحمل این شرایط به هیچ عنوان آسان نیست.

حبوبات

حبوبات نیز از دیگر خوراکی هایی نفاخ هستند. بسیاری از سبزیجات و حبوبات حاوی نوعی شکر غیرقابل هضم هستند که منجر به نفخ شکم می شود. اگر نمی توانید از خوردن یک کاسه لوبیای گرم یا عدسی برای صبحانه چشم پوشی کنید، حداقل آنها را از یک شب قبل داخل آب بخیسانید تا شکرهای نفاخ آن تا حدی از بین بروند.

سیر بسیار خوش طعم است اما باعث بوی بد دهان و بدن انسان می شود. سیر حاوی سولفوریک است و توسط جریان خون و ریه جذب می شود. به این معنا که پس از خوردن سیر حتما بوی سیر خواهید گرفت حتی اگر دندان های خود را مسواک بزنید. بنابراین، برای خاطر بغل دستی خود در هواپیما، از خوردن غذاهای سیر دار پیش از پرواز خودداری کنید.

آب، یخ، قهوه یا چای داخل هواپیما را ننوشید

خیلی خوب است که آب بدن شما تکمیل باشد اما بهتر است شیشه آب خودتان را همراه داشته باشید و از نوشیدنی های رایگان داخل کابین هواپیما استفاده نکنید. تحقیقات نشان داده اند، تانکرهای آب بیشتر هواپیماها با استانداردهای بهداشتی مطابقت ندارند و حاوی باکتری هایی همچون E. coli هستند. چای و قهوه هایی که داخل هواپیما سرو می شوند نیز از همین تانکر تهیه می شوند و اصولا به اندازه کافی گرم نمی شوند تا باکتری ها کشته شوند. از گرفتن یخ نیز خودداری کنید چون همین مشکل مشابه به آب و چای را دارد.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: قبل از پرواز این غذاها را نخورید:::