

احذروا تناول هذه الأطعمة قبل السفر

كلنا ننتظر موعد اقلاع الطائرة، اذ اصبح السفر حاجة اساسية لا بد منها من اجل أن يستعيد الشخص طاقته بعد فترة طويلة من التعب والعمل.

فرحلتك هذه تبدأ من الطائرة التي باتت توفر للركاب كل اساليب الراحة، وتعتبر الوجبات التي تقدمها الخطوط الجوية من ابرز ما يهتم المسافر.

وبما أن بعض الأشخاص يعانون من بعض الإضطرابات الجوية بسبب تغير الضغط الجوي و درجات الحرارة على متن الطائرة، هذا ويمكن أن تسبب بعض الأطعمة انزعاجا لدى المسافرين.

لهذا قررنا اليوم تزويدكم بلائحة من الأطعمة التي ننصحكم بتجنب تناولها قبل الصعود الى الطائرة وهي: الفول، الحمص، البروكولي، العدس، المشروبات الغازية، العلكة، الأطعمة الدهنية والتي تحتوي على زيوت.

هذا وينصح بشرب مجموعة من السوائل كالماء لانه يجنب الإصابة بإضطرابات هضمية، المشروبات بخلاصة الأعشاب كالنعناع والبابونج والزنجبيل، اذ ان تناولها يجنبكم الشعور بالغثيان والتقيؤ وتمنحك الشعور بالاسترخاء.