

# نصائح من أخصائيي التغذية عن كيفية الأكل في المطار!

لا تعد العطلة كذلك، إلا عندما يتخلى الفرد عن روتينه ويسمح لنفسه بكسر قواعد حياته اليومية. ولكن يمكنك ان تبدأ عطلتك، فور نزولك من الطائرة بدلاً من عند دخولك المطار. إذ انه من الضروري جداً ان يتناول الفرد الطعام الصحي قبل رحلة الطيران التي قد تكون مرهقة.

ينصح العديد من أخصائيي التغذية، بان يجلب المسافرون طعامهم الخاص. لذلك، قبل مغادرة المنزل، يمكنك ان تفرغوا محتوى برادكم وتختاروا الأطعمة التي تحتوي على الكثير من البروتين الذي سيزودكم بالطاقة الكافية لعدم الشعور بالارهاق خلال الرحلة. لا تقلقوا بشأن أمن المطار، إذ انه من المسموح إدخال الأطعمة من خارج هذا المكان. إذا كنتم تستهلكون مسحوق البروتين في العادة، لا تترددوا في جلب القليل منه لإضافته الى القهوة عند انتظار وقت الصعود الى الطائرة.

أما إذا كنتم تفضلون تناول الطعام من أحد المطاعم او المقاهي المتوفرة في المطار، فاتبعوا هذه النصائح. اختاروا طعامكم من قسم الفطور في لائحة الطعام! بما أن معظم مطاعم المطار تقدم وجبة الإفطار طول اليوم، سيكون من الممكن الاستمتاع بوجبة من الخضروات الصحية أو ساندويتش البيض التي هي من الخيارات الأكثر صحية من غيرها.

أما إذا اردتم تناول وجبة خفيفة، فمن المفضل ان تتناولوا البيض المسلوق المليئ بالبروتينات، او بعضاً من التفاح المجفف المجمد الذي قد يتوفر في الأكشاك او منصات الوجبات الخفيفة.

ما الذي تتناولوه انتم قبل الصعود الى الطائرة؟