21 Ιουλίου 2013

8 ιδέες για σνακ στην παραλία

/ Γενικά Θέματα



Φωτό: telegraaf.nl

Μαζί με την πετσέτα, το καπέλο και το αντηλιακό σας, πριν πάτε για μπάνιο στη θάλασσα πάρτε και μερικά σνακ, έτσι ώστε να μην είστε απροετοίμαστοι όταν οι λιγούρες σας… χτυπήσουν την πόρτα.

Μπορεί ο καφές να είναι ψηλά στη λίστα της προετοιμασίας σας για την παραλία – ίσως να έχει και την πρωτιά για πολλούς, ξεπερνώντας και την ψάθα- όταν, όμως, σκοπεύετε να κάτσετε μέχρι το βράδυ στη θάλασσα, τότε θα χρειαστείτε και κάποια σνακ που θα σας κρατήσουν χορτάτους και δεν θα αφήσουν το μεταβολισμό σας χωρίς «καύσιμο».

Για να αποφύγετε τις τυρόπιτες, τους λουκουμάδες και τα γεμάτα λιπαρά σάντουιτς που ενδεχομένως να βρείτε σε κοντινές καντίνες , ετοιμάσαμε για εσάς μια λίστα με τροφές που μπορείτε να έχετε μαζί σας στα θαλάσσια μπάνια σας, έτσι ώστε να τσιμπολογάτε κάθε 2 ώρες, διώχνοντας την πείνα σας και κρατώντας το ρυθμό του μεταβολισμού σας, χωρίς να βαρύνετε και να μην μπορείτε να ξαναβουτήξετε.

Φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα: ενέργεια στο λεπτό

Δεν χρειάζονται καμία προετοιμασία, απλώς τα παίρνετε μέσα στην τσάντα σας

και είστε έτοιμοι. Αποτελούν μια από τις πιο υγιεινές επιλογές, καθώς οι υδατάνθρακές τους θα σας δώσουν ενέργεια, η μεγάλη τους περιεκτικότητα σε νερό θα σας ενυδατώσει, συν του ότι είναι πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, χωρίς να σας φορτώνουν με θερμίδες. Προτιμήστε τα ροδάκινα, τα βερίκοκα, τις μπανάνες, τα μήλα, τα κεράσια κ.ο.κ. και αν δεν πάρετε μαζί σας ψυγείο για να τα διατηρήσει, τοποθετήστε τα σε μικρά πλαστικά σακουλάκια με πάγο μέσα σε τάπερ. Αν θέλετε, μπορείτε να πάρετε μαζί σας αποξηραμένα φρούτα, τα οποία έχουν και μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε σίδηρο, αλλά μην ξεχνάτε ότι είναι πιο πλούσια σε θερμίδες.

Σάντουιτς: το πιο χορταστικό σνακ

Από τις πιο δημοφιλείς επιλογές, τα κρύα σάντουιτς βρίσκονται συχνά στην τσάντα μας, πρέπει, όμως, να είμαστε προσεκτικοί στις επιλογές μας και αρκετά… δημιουργικοί με λίγα υλικά στη διάθεσή μας. Το κλασσικό ψωμί μπορεί να μουσκέψει, γι’ αυτό προτιμήστε μικρά ψωμάκια ολικής άλεσης και αποφύγετε υλικά τύπου μαγιονέζα που μπορεί να χαλάσει με τη ζέστη. Αν θέλετε να του προσθέσετε ντομάτα, φυλάξτε τη κάπου και προσθέστε τη λίγο πριν το φάτε ή χρησιμοποιήστε λιαστή ντομάτα, μαζί με γαλοπούλα και λίγη μουστάρδα. Κρατήστε το σάντουιτς της παραλίας… μίνιμαλ και για να μη φουσκώσετε και για να αποφύγετε τις πιθανότητες να χαλάσει μέχρι να το φάτε.

Ξηροί καρποί με δημητριακά: μια δυναμωτική επιλογή

Κάντε τις δικές σας αλχημείες και φτιάξτε το δικό σας θρεπτικό μείγμα με συστατικά που σας αρέσουν. Αναμείξτε αμύγδαλα και καρύδια, αποξηραμένα κράνα, σταφίδες και άλλα αποξηραμένα φρούτα, κολοκυθόσπορους, ηλιόσπορους, δημητριακά και ό,τι άλλο σας αρέσει. Προσέξτε μόνο μην ετοιμάσετε κάτι πολύ αλμυρό ή πολύ γλυκό και διατηρήστε το σε μικρές πλαστικές σακούλες, φτιάχνοντας αν θέλετε ατομικές μερίδες για όλους, έτσι ώστε να μην παρασυρθείτε και φάτε διπλές και τριπλές ποσότητες.

Ωμά λαχανικά: δροσερά και ενυδατικά

Τα λαχανικά ξέρουμε ότι είναι πολύ θρεπτικά και βιταμινούχα, πλούσια σε φυτικές ίνες που μας βοηθούν να μην πεινάμε σύντομα, ό,τι πρέπει για το καλοκαίρι και ακόμη περισσότερο για την παραλία, ειδικά αν είναι δροσερά και τραγανιστά. Δοκιμάστε, λοιπόν, να πάρετε μαζί σας sticks σέλινου, καρότα, μπρόκολο, αγγούρι, ντοματίνια, κολοκυθάκι ή ό,τι άλλο σας κάνει όρεξη, τα οποία αφού τα ξεπλύνετε με ξίδι και νερό, βάλτε τα ή στο ψυγειάκι σας ή σε μικρά σακουλάκια με πάγο μέσα σε τάπερ. Εναλλακτικά, μπορείτε να ετοιμάσετε από το σπίτι σας μια σαλάτα της

αρεσκείας σας – αν και τα κομμένα για πολλή ώρα λαχανικά χάνουν μέρος της θρεπτικής τους αξίας.

Μπάρες ενέργειας: η εύκολη και πρακτική λύση

Αν σας αρέσει η δημιουργία, μπορείτε να φτιάξετε μόνοι σας τις δικές σας μπάρες ενέργειας με βρώμη, σουσάμι, δημητριακά ολικής άλεσης, αποξηραμένα κομμάτια φρούτων, μαύρη ζάχαρη και μέλι, αλλά αν δεν έχετε το χρόνο και την όρεξη, μπορείτε να τις αγοράσετε, αποφεύγοντας αυτές με τη σοκολάτα που μπορεί να λιώσει. Ελέγξτε τα συστατικά και τις θερμίδες τους και αποφύγετε αυτές με τα πολλά λιπαρά, τη ζάχαρη, το σιρόπι καλαμποκιού, προτιμώντας τις πιο αγνές με λίγες θερμίδες. Οι μπάρες ενέργειες αποτελούν μια καλή επιλογή για την παραλία, καθώς σας χορταίνουν για αρκετή ώρα, δεν απαιτούν προετοιμασία αν δεν τις φτιάξετε μόνοι σας και σας γεμίζουν με ενέργεια για να αντέξετε στη ζέστη, τον ήλιο και το κολύμπι.

Κράκερ: συνδυάστε τα και απολαύστε τα

Με 3 κράκερ ολικής άλεσης και ένα κομμάτι τυρί με χαμηλά λιπαρά, οι θερμίδες δεν θα ξεπεράσουν τις 150 και το στομάχι σας είναι σίγουρο πως θα λάβει μεγάλη ανακούφιση από την πείνα, χωρίς να φουσκώσει. Αν δεν θέλετε να πάρετε τυρί μαζί σας, φοβούμενοι τη ζέστη, συνδυάστε τα κράκερ με λαχανικά ή ακόμη και με μπανάνα, λαμβάνοντας και πρωτεΐνη και φυτικές ίνες.

Χυμός φρούτων ή τσάι: απαραίτητα για ενυδάτωση

Εύλογο είναι πως το νερό δεν πρέπει να λείπει από τις αποσκευές μας, ειδικά όταν πηγαίνουμε σε παραλίες που δεν γνωρίζουμε αν θα έχουμε πρόσβαση σε αυτό. Μαζί με το απλό, καθαρό νερό, όμως, μπορείτε να προμηθευτείτε και χυμούς φρούτων χωρίς ζάχαρη ή παγωμένο τσάι, πλούσιο σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά και με χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες. Τα υγρά αυτά μας ενυδατώνουν με μικρό κόστος σε θερμίδες (αρκεί να κάνουμε τις σωστές επιλογές) και μας παρέχουν κάποια θρεπτικά συστατικά και ενέργεια.

Κριτσίνια: σνακ της στιγμής

Προτιμήστε τα ολικής άλεσης, μην ξεπεράσετε τα 2-3 για να μην περάσετε κατά πολύ τις 100 θερμίδες και συνδυάστε τα, όπως και τα κράκερ, με λαχανικά ή αν έχετε τη δυνατότητα με τυρί με χαμηλά λιπαρά (χωρίς να ξεπεράσετε το ένα κομματάκι τυρί).

Όπως καταλαβαίνετε, σημαντικό είναι να προσέξετε τις ποσότητες σε όλα τα

παραπάνω και να τρώτε κάποιο σνακ ανά δίωρο ή τρίωρο σε μικρές ποσότητες, φροντίζοντας πάντα για τη συχνή κατανάλωση νερού. Αν φάτε σάντουιτς ή κάποιο άλλο χορταστικό γεύμα, δώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας προτού βουτήξει ξανά στη θάλασσα και αποφύγετε τα μακροβούτια και τα βαθιά.

Πηγή: clickatlife.gr