16 Νοεμβρίου 2015

7 τροφές που απαγορεύονται πριν από μια πτήση

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Προετοιμασία για ένα αεροπορικό ταξίδι δεν σημαίνει μόνο πακετάρισμα, καλός ύπνος και πλάνο, αλλά και σωστή διατροφή για να μην έχετε... εκπλήξεις στο αεροπλάνο.

Οι επιλογές τροφών που θα κάνετε πριν επιβιβαστείτε στο αεροπλάνο για να ταξιδέψετε έχουν σημαντική επίδραση στο πώς θα αισθάνεστε όταν βρίσκεστε στον αέρα –αλλά και όταν πατήσετε ξανά το πόδι σας στη γη. Αποφύγετε φουσκώματα, ανακατωσούρες, οσμές και ό,τι άλλο μπορεί να πάει στραβά λόγω διατροφής, μένοντας μακριά από τις παρακάτω τροφές.

Σταυρανθή λαχανικά

Η συμπίεση στην καμπίνα των αεροπλάνων δεν σημαίνει ότι ο αέρας είναι ο ίδιος με αυτόν που εισπνέουμε στο έδαφος. Ξέρατε ότι μετά την απογείωση, η πίεση του αέρα στην καμπίνα μειώνεται, προκαλώντας διαστολή του περίπου 30%; Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αέρια στο στομάχι, διαστολή του λεπτού εντέρου και να σας προκαλέσει ένα δυσάρεστο αίσθημα φουσκώματος. Περιορίστε αυτή την επίδραση, αποφεύγοντας τροφές όπως το μπρόκολο, το κουνουπίδι και άλλα σταυρανθή λαχανικά που εντείνουν το φούσκωμα.

Τηγανητά και fast food

Αν δεν μπορείτε να αντισταθείτε στον πειρασμό των φαγάδικων του αεροδρομίου με τέτοιου τύπου φαγητά, ίσως σας βοηθήσει να ξέρετε εκ των προτέρων ότι η πέψη δυσκολεύει αρκετά στα 35 χιλιάδες πόδια. Προσθέστε σε αυτό και τη δυσκολία που έχει ήδη το πεπτικό στην επεξεργασία των κορεσμένων λιπαρών κι έχετε την ιδανική συνταγή για καούρες και ανακατωσούρα. Οι επιστήμονες έχουν επίσης βρει ότι τα κορεσμένα λιπαρά μπορεί να περιορίσουν τη ροή του αίματος και να αυξήσουν τον κίνδυνο για βαθιά φλεβική θρόμβωση.

Αλκοόλ

Δεν είναι ακριβώς φαγητό, αλλά και πάλι, πρέπει να το αποφύγετε. Όσο κι αν νομίζετε ότι θα σας χαλαρώσει, το αλκοόλ αφυδατώνει και σε συνδυασμό με τον αέρα στα αεροπλάνα, ο οποίος δεν είναι υγρός, αυξάνει την πιθανότητα αφυδάτωσης. Μην ξεχνάτε, επίσης, ότι η επίδραση του αλκοόλ στον οργανισμό σε τέτοια υψόμετρα είναι ακόμα μεγαλύτερη.

Τσίχλα και γλυκά χωρίς ζάχαρη

Τα προϊόντα χωρίς ζάχαρη μπορεί να είναι η ιδανική λύση για τους διαβητικούς και όσους κάνουν δίαιτα, αλλά συχνά περιέχουν τεχνητά γλυκαντικά. Δυστυχώς, ο ανθρώπινος οργανισμός δεν είναι σχεδιασμένος να επεξεργάζεται τα συνθετικά σάκχαρα πολύ καλά και αυτό σημαίνει ότι μπορεί να μας προκαλέσουν φούσκωμα, αέρια ή ακόμη και να έχουν δράση καθαρτικού –κάτι που σίγουρα δεν επιθυμεί κανείς σε μια πτήση. Για να είστε σίγουρα ασφαλείς, μην τα καταναλώσετε πριν και κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σας και τσεκάρετε τις ετικέτες τους.

Αναψυκτικά με ανθρακικό

Αναψυκτικά τέτοιου τύπου, όπως η σόδα και η μπίρα είναι μέγιστοι ένοχοι για ενδεχόμενο πρήξιμο. Σκεφτείτε ότι οι φυσαλίδες που καταπίνετε είναι μικροσκοπικά μπαλόνια, τα οποία θα καταλήξουν στο στομάχι σας και στη συνέχεια θα διασταλούν ραγδαία όταν η πίεση του αέρα μεταβληθεί. Καθόλου ευχάριστο!

Όσπρια

Ξέρουμε όλοι για το πόσο «ένοχα» μπορεί να είναι τα φασόλια όσον αφορά τα αέρια. Πολλοί τύποι φασολιών και άλλων οσπρίων περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες, που μπορούν εύκολα να προκαλέσουν φούσκωμα. Μια καλή λύση είναι να μουλιάσετε τα φασόλια σας καθ’ όλη τη διάρκεια της νύχτας για να ελαχιστοποιήσετε τα προβληματικά σάκχαρα.

Σκόρδο

Δίνει ένταση και έξτρα γεύση σε όποιο φαγητό κι αν προστεθεί, αλλά δυστυχώς «μαρτυρά» όποιον το καταναλώσει, τόσο με την κακή αναπνοή, όσο και με την οσμή του σώματος. Το σκόρδο περιέχει θειούχες ενώσεις που απορροφώνται στο αίμα και τους πνεύμονες. Αυτό σημαίνει ότι κατά την εκπνοή βγάζετε μυρωδιά σκόρδου, ακόμη κι αν έχετε πλύνει τα δόντια σας, ενώ ανάλογη οσμή βγαίνει και

από τους πόρους σας. Για να μην προκαλέσετε... λιποθυμία στους διπλανούς σας, αποφύγετε οτιδήποτε περιέχει σκόρδο πριν την επιβίβαση.
Πηγή: clickatlife.gr