Продукты быстрого приготовления в поездке. Чем заменить?

В настоящее время среди всех продуктов питания во время поездок и путешествий наиболее популярны продукты быстрого приготовления. В условиях нехватки времени, невозможности приготовить пищу и отсутствия всего необходимого под рукой эти продукты заменяют многим полноценный обед или ужин. Однако не все задумываются над фактом, что продукты быстрого приготовления способны нанести ущерб здоровью. В своем составе такие продукты содержат не только огромное количество различных химических соединений, которые пагубно влияют на желудочно-кишечный тракт, но и большое количество поваренной соли, в разы превышающее рекомендуемую суточную норму потребления. Также «быстрая еда» способствует развитию ожирения, так как содержащиеся в ней пищевые добавки, подсластители и ароматизаторы повышают аппетит.

Существует ли альтернатива этим продуктам? Чем питаться не во вред собственному здоровью во время путешествия?

Овощи, фрукты и зелень должны быть обязательной составляющей планируемого вами дорожного меню. При этом они должны быть тщательно подготовлены к поездке: хорошо вымыты и просушены. Картофель, запеченный в кожуре, достаточно сытен и содержит много углеводов, но нужно учитывать, что в летнюю жару картофель быстро портится – поэтому долго держать его не следует. А картофель-фрай, сваренный в крепком растворе поваренной соли, способен храниться при комнатной температуре до 5 суток. Стеблевой сельдерей обладает мягким успокаивающим действием, помогает успокоиться в дороге, снижает перенапряжение и усталость. Употребление моркови способствует улучшению зрения, что крайне важно для людей, путешествующих за рулем. Пару морковок в день укрепят иммунитет, что будет чрезвычайно полезным при акклиматизации в поездке.

Томаты содержат почти полный набор витаминов, а также множество минеральных веществ. Больше всего в дороге поможет присутствующий в составе помидоров хром, который притупляет ощущение голода. Также томаты подготовят вашу кожу к загару: содержащийся в спелых плодах ликопин защитит кожу от старения и ультрафиолета, предотвратит появление солнечных ожогов. Аппетитно хрустя огурцами, вы получите отличную порцию калия, йода, а также витаминов. Предварительно вымытые и обсушенные груши, яблоки и цитрусовые станут прекрасным источником минералов и витаминов в дороге. Яблоки кислых сортов спасут от укачивания. Бананы – отличный источник калорий, позволяют быстро утолить голод. Входящая в их состав аминокислота триптофан помогает улучшить настроение. Приобретенные слегка недоспелыми, бананы прекрасно сохраняются в дороге 2-3 дня.

В путешествие можно взять сухофрукты либо орехи. Орехи следует очистить от скорлупы, прокалить их после этого на противне либо обжарить на сковороде. Сухофрукты необходимо ошпарить кипятком и просушить.

Можно взять небольшое количество курятины либо мяса, запеченного со специями и солью, чесноком. Но съесть домашние деликатесы следует в первые часы пути, поскольку длительное хранение им противопоказано. Также в поездку можно взять сыр твердых сортов, предварительно завернув его в фольгу. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть бездрожжевыми, чтобы предотвратить их заплесневение. Прекрасно выдерживают транспортировку и хранение сушки и крекеры, сухое галетное печенье.

Если предстоит поездка на поезде, то можно взять с собой каши из хлопьев, например овсяных или гречневых. Приготовить их легко – просто запарить кипятком из «титана».

Самое важное в поездке – соблюдение питьевого режима. Для этого лучше всего подойдет чистая питьевая негазированная вода. Можно слегка подкислить ее соком лимона. Следует ограничить употребление чая и кофе, так как они могут привести к обезвоживанию организма.

Соблюдайте данные рекомендации, питайтесь правильно – и путешествие принесет Вам только положительные эмоции!