



વેકેશનમાં ફરવા જઈ રહ્યાં છો?

ખોરાકમાં શું ધ્યાન રાખશો જેથી વજન વધી ન જાય!

પરીક્ષાઓ પતી. રીજલ્ટ આવી ગયાં...લોકો ફરવા નીકળવાની તૈયારી કરી રહ્યાં છે તો ફરવા જાઓ ત્યારે સ્વાસ્થ્યની કાળજી અને ડાયટ પ્લાન ડિસ્ટર્બ ન થાય તેનું ધ્યાન કરી રીતે



રાખશો તે આવો જાણીએ...

1. હેલ્થી નાસ્તા સાથે રાખો. ફરવાનો પ્લાન બનાવો ત્યારે હેલ્થી, તળેલા ન હોય એવા નાસ્તા સાથે રાખો અને જો લાંબી મુસાફરી હોય તો દર બે -અઢી કલાકે આરોગતાં રહો જેથી ભોજન સમયે પેટ એકદમ ખાલી ન રહે. આ નાસ્તામાં પોપકોર્ન, મખાણા, ખાખરા,

બેકડ ચિપ્સ, મમરા ભેળ, સોયા ચિપ્સ જેવા નાસ્તા હોઈ શકે.

2. પાણીની બોટલ સાથે રાખી દર થોડા થોડા સમયે પાણી પીવાની આદત રાખો જેથી ગરમીમાં ટ્રાવેલ દરમ્યાન ડીહાઈડ્રેશન ન થઈ જાય.

3. જે જગ્યાએ જાઓ ત્યાંનું લોકલ ફૂડ ખાવાનો આગ્રહ રાખો. જેતે જગ્યાનો આહાર ત્યાંના વાતાવરણ અને ખાદ્યપદાર્થની અવેલેબિલિટીને અનુરૂપ આપણા શરીરમાં પચે એવો હોય છે. ઉત્તરમાં જઈ ઢોસા અને દક્ષિણમાં આલુ પરાઠા ખાવાનો આગ્રહ રાખવો નહિ. એમ કરતાં તબિયત બગડવાની શક્યતા રહે છે.

4. ઘરનો ખોરાક બહાર ખાવાનો આગ્રહ ન રાખો. ઘણી વાર ખાવાની તકલીફ પડશે એ બીકે આપણે ઘરેથી ઢગલો થેપલાં, અથાણાં, ડીહાઈડ્રેટેડ વાનગીઓ બેગ



ભરીને લઈ જતા

હોઈએ છીએ. આ માટે આપણે ગુજરાતીઓ બદનામ છીએ. ખરેખર જ્યાંત્યાંના ખોરાક સાથે એડજસ્ટ થવાથી બીમારી આવતી નથી પરંતુ ઘરેથી લઈ જવામાં આવેલા વાસી ખોરાકથી ચોક્કસ એસિડિટી અને પેટ બગડવાની સમસ્યા સર્જાઈ શકે છે. એટલીસ્ટ ખીચડી અને દહીં તો ભારતની દરેક હોટલમાં મળશે જ અને વિદેશ જાઓ તો વેજિટેબલ કરી અને રાઈસ લઈ શકો અને સાથે તાજા ગરમ સૂપ તો મળે જ! તો એની મજા લઈ શકો!

5. બહારગામ રેસ્ટોરન્ટમાં ભોજન લેતા પહેલાં ત્યાંનાં તાજાં શાકભાજીનાં સલાડ અને સૂપ આરોગો જેથી અડધું પેટ હેલ્થી ખોરાકથી ભરાઈ જાય. ત્યાર બાદ જેટલી ભૂખ હોય એટલો બીજો ખોરાક ખાવો.

6. બને ત્યાં સુધી ભાત અને ભાતની બનાવટો ખાવાનો

જે જગ્યાએ જાઓ ત્યાંનું લોકલ ફૂડ ખાવાનો આગ્રહ રાખો. જેતે જગ્યાનો આહાર ત્યાંના વાતાવરણ અને ખાદ્યપદાર્થની અવેલેબિલિટીને અનુરૂપ આપણા શરીરમાં પચે એવો હોય છે. બને ત્યાં સુધી બેકડ અને ગ્રીલ કરેલા સ્ટાર્ટરનો ઓર્ડર કરો. તળેલા સ્ટાર્ટર ખૂબ વધુ કેલરી આપશે

આગ્રહ રાખો. ઘઉંના નામે મોટા ભાગે મેંદો પીરસવામાં આવતો હોય છે. આવા સંજોગોમાં બને ત્યાં સુધી ભાતની વાનગીઓ જ આરોગવી સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે

7. બને ત્યાં સુધી બેકડ અને ગ્રીલ કરેલા સ્ટાર્ટરનો ઓર્ડર કરો. તળેલા સ્ટાર્ટર ખૂબ વધુ કેલરી આપશે.

8. એરેટેડ પીણાંને બદલે ફ્રેશ લાઈમ વોટર અથવા છાશ પીવાનો આગ્રહ રાખો.

9. આજકાલ 'હોમસ્ટે'નો ટ્રેન્ડ ખૂબ ચાલ્યો છે. ફરવાની જગ્યાએ હોટેલના બદલે ત્યાંનાં સ્થાનિક લોકોનાં ઘરોમાં રહી ત્યાં જાતે રસોઈ કરી ખાવાની અથવા ત્યાંના સ્થાનિક લોકોના હાથે બનેલી વાનગી

આરોગવાની મજા આવે છે. આ સંજોગોમાં ફ્રેશ અને આંખની સામે બનતો ખોરાક આરોગવા મળે છે જે સૌથી વધુ સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે. આવા 'હોમસ્ટે' ચોક્કસ ટ્રાય કરો.

10. બને ત્યાં સુધી બ્રેકફાસ્ટમાં સંપૂર્ણ આહાર લો. આ સંપૂર્ણ આહારમાં દૂધ, અનાજ, ફળો અને સૂકામેવા જેવા વિવિધ વિટામિન અને ખનીજ તત્ત્વો ધરાવતાં ખાદ્યપદાર્થો લો.

11. લંચ માં ખૂબ હળવા દાળ- ભાત, ફળો, સલાડ, લસી, ફૂટ યોગર્ટ જેવા પદાર્થો લો.

12. ડિનર બને તેટલું વહેલું લો અને તેમાં વિવિધ તાજા બનાવેલી વાનગીઓનો ઉપયોગ કરો.

આમ આટલા મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખવાથી આપની સફર સ્વાસ્થ્યપ્રદ ચોક્કસ રહેશે અને સાથે સાથે ડાયટિંગ પણ જળવાઈ રહેશે.

