**26 lipca 2023 rok, Warszawa**

**Podróżować i nie zwariować – jak zadbać o zdrową dietę w czasie wakacji?**

**Sezon letnich podróży rozpoczął się na dobre. Bez względu na to, czy naszym kierunkiem są dalekie, egzotyczne destynacje, czy też wybieramy krótki wypad za miasto, warto zastanowić się nad jedzeniem, które będzie towarzyszyć nam podczas wycieczek.**

Wielu z nas lato kojarzy się z pysznym, choć niekoniecznie zdrowym jedzeniem. Wakacje obfitują w przynoszące ulgę w upalne dni lody, słodkie gofry i przydrożne fast foody, które wybieramy podczas długich podróży samochodem. Często wydaje nam się, że jeśli chcemy właściwie odżywiać się w czasie letnich eskapad, musimy zdecydować się na wiele wyrzeczeń.

– *Błędem, który często towarzyszy nam w trakcie wakacji jest założenie, że mamy tylko dwie możliwości – albo trzymać ścisłą dietę przez cały wyjazd, albo pozwolić sobie na wszystkie niezdrowe zachcianki. Warto jednak zmienić nastawienie „muszę jeść zdrowo” na „mogę jeść zdrowo” i przede wszystkim kierować się rozsądkiem, znaleźć balans. Wybór jedzenia, po którym czujemy się dobrze, będzie najlepszą alternatywą, ponieważ będziemy mogli w pełni cieszyć się wypoczynkiem* – wyjaśnia **Sylwia Lenartowicz-Wojciechowska, dietetyk, ekspert supermarketu spożywczego online Barbora.pl.**

**Zdrowe przekąski do plecaka i walizki**

Nawet wyruszając na wakacje z najlepszymi żywieniowymi intencjami, podczas urlopu zdarza nam się popełniać podstawowe błędy, które przekreślają nasze plany i stają się początkiem usprawiedliwień oraz niezdrowych wyborów. Wśród nich dietetycy najczęściej wymieniają pomijanie śniadań, picie niewystarczającej ilości wody i brak odżywczych przekąsek.– *Niezależnie od tego, czy wybieramy się na jednodniową, czy dłuższą wycieczkę, kilka wskazówek pomoże nam zachować bezpieczeństwo i zdrowie. Przed podróżą powinniśmy upewnić się, że mamy pod ręką przekąskę bogatą w białko i zdrowe tłuszcze. Do podróżnego menu warto dodać także świeże owoce i orzechy, żeby zawsze móc schrupać coś pożywnego. Zabierzmy ze sobą także niewielki smakołyk, taki jak gorzka czekolada, suszone owoce itp., aby zaspokoić apetyt na słodycze podczas podróży. Często zdarza się, że w trakcie wakacji chętniej decydujemy się na słodkie, gazowane napoje. Są kuszące, zwłaszcza w upalne dni, ale mogą one spowodować wzrost poziomu cukru w organizmie. Ponadto spożywanie napojów gazowanych w okresie letnim zamiast gasić pragnienie, wzmaga je. Dlatego też warto wybierać naturalnie słodzone napoje, takie jak maślanka lub lemoniada, ponieważ są one bogate w minerały i utrzymują poziom cukru w organizmie pod kontrolą* – **dodaje ekspert Barbora.pl.**

Aby zniwelować pokusę na niezdrową żywność, powinniśmy rozważnie zwracać uwagę na wielkość porcji i utrzymywać normalny harmonogram posiłków. Dzięki temu unikniemy uczucia ciężkości w żołądku i będziemy czuć się lekko przez całą podróż. Konieczne jest również zadbanie o prawidłowe nawodnienie i jakość snu.

– *W podróży często jesteśmy niewyspani, a prawidłowy sen ma znaczenie nie tylko w kwestii naszego samopoczucia, ale również nawyków żywieniowych. Podczas wakacji powinniśmy zadbać o pokarmy zawierające tryptofan, magnez, melatoninę i inne składniki odżywcze, które mogą poprawić jakość snu: drób, tłuste ryby, takie jak łosoś lub tuńczyk* *oraz produkty mleczne. Warto sięgnąć również po migdały, orzechy nerkowca, płatki owsiane, otręby, krakersy pełnoziarniste i inne stosunkowo nieprzetworzone węglowodany, a także owoce – wiśnie, banany czy kiwi* – **podsumowuje** **ekspert Barbora.pl.**

Więcej informacji: [www.barbora.pl](http://www.barbora.pl)