

آشپزی در سفر

سریع
و
سالم

سبک زندگی در سفر، مهارت‌های زیادی برای ما به ارمغان می‌آورد. انتخاب مواد غذایی سالم و مقوی، از آن جمله است. اگر می‌خواهید از سفرتان لذت ببرید، باید به سلامتی تان اهمیت دهید و درست به همین دلیل، استفاده از غذاهای ساده و سالم اهمیت دارد. اغلب گردشگران به دنبال غذاهایی هستند که هم سالم باشند و هم تهیه شان هنگام مسافرت آسان و ارزان باشد. مسلماً غذاهایی که می‌توانیم تهیه کنیم به مواد موجود در آن منطقه بستگی دارد. دسته‌ای از مواد قابل اعتماد و ارزان در اکثر قاره‌ها در دسترس است. این همان چیزی است که مسافران در طول سفر خود به دنبالش هستند، یعنی وعده‌های غذایی سالم، ارزان، سریع و آسان ازجمله:

گوچه فرنگی کنسرو شده | ماهی تن کنسرو
شده تخم‌مرغ | نان (باکت، ورقه‌ای یا نان تخت)
حبوبات - خشک یا کنسرو شده (نخود، عدس)
پاستا (اسپاگتی یا پنه) | برنج | روغن، کره یا مارگارین
سس فلفل | شیر نارگیل | رشته فرنگی فوری
سیر تازه، پیاز و سبزیجات ریشه‌دار مانند سیب‌زمینی و هویج

باور کنید یا نه، توریست‌های حرفه‌ای مدت‌هاست که این سبک زندگی در سفر را دنبال می‌کنند تا مطمئن شوند غذایشان سالم و خوب است.

سفر با چاشنی و ادویه

مسافران حرفه‌ای، با یک پکیج کوچک ادویه در کوله پشتی‌شان سفر می‌کنند. نمک و ادویه‌هایی مانند گرام ماسالا، پودر کاری، زیره آسیاب شده، پاپریکا، سبزی‌های خشک و فلفل عمده‌ترین آنهاست، اگر از طعم‌های متنوع لذت می‌برید، ارزش آن را دارد که وقتی به جاده می‌زنید این پکیج را داخل کیف تان بیندازید. داشتن یک اجاق گاز کوچک و یک قابلمه، به همراه یک شیشه روغن می‌تواند مواد اولیه پخت و پز باشد. اغلب مسافران عاشق دسترسی به آشپزخانه هستند. هنگام سفر غالباً به جای ظروف آشپزی ایده‌آل‌مان، باید به یک قابلمه خراشیده بدون دسته و چاقوی کند بسنده کنیم. با استفاده از اینها هم می‌شود غذای سالم و مطمئن درست کرد.

امامت

برای درست کردن این غذا به یک قابلمه نیاز دارید. طبخ آن سریع و آسان، بیشتر مواد اولیه‌اش ارزان و در بسیاری از کشورها به راحتی در دسترس است. یک پیاز و سه حبه سیر را خرد کنید. مقداری روغن در یک قابلمه بریزید و پیاز و سیر را روی حرارت ملایم بپزید تا شفاف شود. (حدود ۳ تا ۴ دقیقه). یک قاشق غذاخوری زیره، دو قاشق چایخوری پاپریکای دودی و یک‌چهارم قاشق چایخوری پودر فلفل (در صورت تمایل) به مخلوط بالا اضافه کنید و یک دقیقه دیگر تفت دهید.

یک قوطی کنسرو گوچه‌فرنگی را خرد کنید و با یک فنجان پر آب داخل قابلمه بریزید. پس از حباب زدن و داغ شدن، شعله را کم کنید و اجازه دهید ۵ تا ۱۰ دقیقه بجوشد. پس از غلیظ شدن، ۴ عدد تخم‌مرغ به اضافه مقداری نمک و فلفل به آن اضافه کنید.

روی تخم‌مرغ‌ها را با کمی مخلوط سس گوچه‌فرنگی داغ بپوشانید تا تخم‌مرغ‌ها به دلخواه شما پخته شوند. اگر دوست دارید تخم‌مرغ کمی آبدار باشد، زمان پخت را کاهش دهید. وقتی تخم‌مرغ‌ها پخت، غذا آماده است. آن را از روی حرارت بردارید و با کمی جعفری خرد شده تزئینش کنید؛ با مقداری نان تازه و یک قاشق ماست یونانی میل کنید.

سفر راهی برای

بهبود اضطراب و آلزایمر

سفر
یک درمان مؤثر است

این مطالعه تأکید می‌کند: متخصصان پزشکی می‌توانند توصیه‌هایی برای درمان زوال عقل به بیماران بدهند، از جمله موسیقی درمانی، ورزش، تحریک شناختی، خاطره درمانی، تحریک حسی، توجه به غذای مورد علاقه و سازگاری‌هایی با محیط اطراف یک بیمار.

این در حالی است که تمام این مزایا را می‌توان در تعطیلات و سفرها با هم فراهم آورد. حضور در محیطی جدید و تجربیات تازه می‌تواند یک تحریک‌شناختی و حسی بیش از حد قابل توجه برای افراد آسیب‌پذیر از نظر روانی باشد؛ چرا که سفر هم رها شدن است، هم تجربه ماجراهای تازه به اضافه پرورش نگرشی باز.

سفر یک منبع استرس‌زا!

در حالی که برخی از افراد سفر را یک رؤیای زیبا می‌بینند، اما برای بعضی‌ها حتی فکر کردن به آن با بدترین کابوس‌ها همراه است. برای مثال ترس از پرواز یک فوبیای رایج است که می‌تواند منجر به حمله عصبی و ایجاد اضطراب شدید در برخی از ما شود، بنابراین مسافرت گاهی مترادف با استرس برای گروه‌هایی خاص است. برخی از افرادی که از مشکلات قلبی رنج می‌برند، از ترس مواجه شدن با مشکلات سلامتی خود هیچ وقت سفر نمی‌روند، چرا که می‌ترسند با کیلومترها دور شدن از خانه‌شان علائم بیماری دوباره در آنها بروز کند. این قبیل افراد اغلب با خود می‌گویند:

«اگر برایم اتفاقی بیفتد چطور می‌شود؟»

درباره افراد پراسرترس که نیاز به سفر و تعطیلات دارند، بدترین مسأله این است که بیش از حد نگرانند سفرشان به پروژه‌هایی ختم شود که از آن بیم دارند. مثلاً خانم ۳۰ ساله‌ای که از سفر متنفر است، می‌گوید: «من ترجیح می‌دهم از ترس عقب افتادن از کارم یا از دست دادن کنترل بر فعالیت‌های روزانه‌ام، قید سفرهایی را که می‌توانند برایم مفید باشند بزنم. علاوه بر این، باید برای سازماندهی یک سفر، وقت آزاد پیدا کرد. به رئیس خود روز و در خواست مرخصی داد، بعد منتظر ماند تا بالاخره آنها را تأیید کند. همه این عناصر استرس‌زاست و تأثیری معکوس نسبت به توقعات ما دارد.»

این خانم دیگر دلایل تنفرش از سفر را چنین شرح می‌دهد: «باید علاوه بر همه این مشکلات، اقامت خود را هم از قبل سازماندهی کنیم و این کار برای همه آسان نیست. فکر کردن به محل اقامت، رزرو بلیت هواپیما و بدتر از همه انجام بسیاری از کارهای عقب افتاده و مسئولیت‌هایی که فقط از عهده خود در دوران مرخصی بر می‌آید، همگی از عوامل استرس‌زاست.»

شاینا شجری / برای تسکین روح و ذهن مضطرب‌ترین افراد، متخصصان قابلیت‌های درمانی هنر، موسیقی و در حال حاضر «سفر» را بسیار مؤثر می‌دانند. اما چرا این فعالیت می‌تواند درمانی مؤثر برای سلامت روح و روان ما باشد؟

برای پاسخ، سؤالات دیگری را مطرح می‌کنیم. از جمله: اصلاً چرا به سفر می‌رویم؟ آیا برای فرار از زندگی روزمره و خسته کننده، برای دور شدن از واقعیت‌ها، برای خالی کردن ذهن خود یا خیلی ساده «فقط» به سفر می‌روید؟

به گفته محققان استرالیایی،

سفر می‌تواند درمانی قطعی برای سلامت روان ما باشد، اما در مواردی نیز ممکن است نتیجه معکوس به همراه داشته و منبج ایجاد استرس و اضطراب باشد.

سفر، درمان افسردگی،
اضطراب و زوال عقل

در حالی که همچنان شاهد اثرات منفی پاندمی کرونا بر صنعت گردشگری هستیم، مطالعه جدیدی که توسط محققان دانشگاه ادیت کوان (ECU) انجام شده است، پیشنهاد می‌کند که سفر به عنوان یک تجربه تفریحی مورد توجه واقع شود، اما بالاتر از همه به عنوان یک روش درمانی برای آسیب‌شناسی‌های مرتبط با سلامت روان در نظر گرفته شود. این مطالعه ارتباط میان تجربیات گردشگری و تأثیرات آن بر درمان را نشان می‌دهد. برای رسیدن به این نتایج، تیمی از متخصصان گردشگری، بازاریابی و سلامت عمومی به تجزیه و تحلیل تأثیرات سفر بر افراد مبتلا به زوال عقل پرداختند. آنها دریافتند که تعطیلات و سفر کردن می‌تواند تأثیرات مثبتی داشته باشد، بویژه از طریق تحریک شناختی، بر افرادی که از افسردگی، اضطراب یا اختلالات سلامت روان رنج می‌برند.

دکتر جون ون، محقق ارشد

تأثیرات مثبت سفر بر سلامت جسمانی

براساس مطالعه محققان استرالیایی، مسافرت واقعاً به تحریک شناختی مسافران کمک می‌کند، اما در عین حال وضعیت سلامت جسمانی آنها را نیز بهبود می‌بخشد. بر اساس نتایج این تحقیق، از آنجا که اغلب سفرها با افزایش فعالیت‌های بدنی مانند پیاده‌روی همراه است، می‌توان گفت که سفر یک مبارزه با سبک زندگی روزمره و بی‌ تحرکی است. زیرا ورزش علاوه بر اینکه برای روحیه انسان عالی است، به پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها نیز کمک می‌کند. از دیگر فواید سفر که باید به آن اشاره کرد این است که در طول تعطیلات زمان‌های صرف وعده‌های غذایی اغلب بسیار متفاوت است و هنگام سرو غذا معمولاً لحظات اجتماعی‌تری را حس می‌کنیم، زیرا درکنار چند نفر به شکل مشترک غذا می‌خوریم. این محققان دریافته‌اند که وعده‌های غذایی خانوادگی تأثیرات بسیار مثبتی بر رفتار غذایی بیماران مبتلا به آلزایمر داشته است و تأکید می‌کنند: «در نهایت افرادی که زیر نور آفتاب به سفر می‌روند یا از هوایی تازه بهره می‌برند، سطح ویتامین دی و سروتونین که هورمون شادی نیز نام دارد، به طرز چشمگیری در بدنشان افزایش می‌یابد و اینها تنها بخشی از فواید درمانی شناخته شده در سفر برای ما است.»

