

Menu dla polskich kierowców – co powinniśmy jeść w trasie?

Podczas całodiennej podróży samochodem człowiek może spalić nawet 1000 kalorii, co jest porównywalne z 50-minutowym treningiem biegacza. Niewłaściwa dieta może bezpośrednio wpłynąć na samopoczucie i poziom koncentracji, które w przypadku kierowców mają bardzo duże znaczenie. Poniżej przedstawiamy reguły żywieniowe zalecane osobom wybierającym się w dłuższą wyprawę autem.

Małe posiłki spożywane regularnie

Obiad w przydrożnym zajeździe czy restauracji typu fast-food dla wielu osób stanowi obowiązkowy przystanek podczas wakacyjnej podróży samochodem. Często jednak decydujemy się na postój i jedzenie nie z powodu poczucia głodu, lecz łakomstwa. Spożycie niewłaściwych posiłków może z kolei spowodować u kierowców takie niedogodności, jak senność, zmęczenie, poczucie dyskomfortu i bóle brzucha, które odwracają uwagę od sytuacji na drodze.

Jak zaznacza Magdalena Hajkiewicz, dietetyk i psychodietetyk, mamy duży wpływ na jakość naszego jedzenia w każdych warunkach: – *Jeśli szykujemy kanapki na podróż, oprócz szynki i sera dorzucmy również trochę warzyw. Jeśli kupujemy gotowe danie na stacji benzynowej, zamówmy dodatkową surówkę. Warto również być ostrożnym w przypadku korzystania z promocji na stacjach. Jeżeli chcemy wypić tylko kawę, nie kupujemy do niej ciastka tylko dlatego, że było w zestawie za 2 zł. Starajmy się, aby oferty na stacjach nie podejmowały decyzji za nas.*

Przy decydowaniu o menu na podróż duże znaczenie ma nie tylko jej skład, ale i czas spożycia poszczególnych posiłków. Postawienie na jeden obfity posiłek może wywołać u nas niestrawność oraz przełożyć się na obniżony poziom koncentracji. Według doktor Mari Carmen López z centrum medycznego SEAT CARS dobrze jest zachować zdrowy umiar i wsłuchać się w potrzeby własnego organizmu. – *Najlepszym rozwiązaniem są częste przystanki i spożywanie niewielkich ilości jedzenia. Warto dodać do tego mały spacer lub nawet krótką drzemkę, dzięki którym będziemy mieli mniej zmęczony umysł i świeże spojrzenie na drogę –* zapewnia hiszpańska ekspertka.

Żywność, której należy unikać

Smażone czy pikantne potrawy oraz dodawane do nich sosy mogą źle wpłynąć na komfort kierowcy, a więc i bezpieczeństwo jazdy. Podróżujący powinni również zrezygnować z ryżu, fasoli i makaronu, które mogą wywołać sensacje gastryczne. Najlepiej też ograniczyć spożycie węglowodanów, które przy małym wysiłku fizycznym powodują wzdęcia. – *Ważną rzeczą jest także zadbanie o to, aby w każdym posiłku znalazło się co najmniej 20 g białka. Pozwoli to na lepszą kontrolę apetytu, który w trakcie długiej podróży może być po prostu podsycany monotonią* – dodaje Hajkiewicz. Spożycie zbyt dużej ilości owoców cytrusowych, cebuli i pomidorów także nie jest korzystne. Mimo tego, że są to produkty uważane za zdrowe, to powodują one kwaśną niestrawność i nie powinno się ich jeść w dniu podróży.

H₂O, niezbędne paliwo

Według badań opublikowanych przez Loughborough University (UK) i European Hydration Institute¹, zbyt mała ilość wypitej wody jest porównywalna do poziomu 0,8 g/l alkoholu we krwi, które osiąga się po 4 kieliszkach wina. Kierowcy, którzy nie są odpowiednio nawodnieni, popełniają te same błędy, co osoby znajdujące się pod wpływem alkoholu. Najczęściej są to: mimowolna zmiana pasa, opóźnione odruchy hamowania i opadanie głowy na ramiona. Według dr López z SEAT CARS odwodnienie może prowadzić do zawrotów głowy, wymiotów, a w skrajnych przypadkach – utraty przytomności. Z tego powodu konieczne jest picie płynów, zwłaszcza w upalne dni i przy każdym postoju. Woda jest najlepszym rozwiązaniem, ale można ją mieszać z sokami owocowymi lub napojami bezalkoholowymi. Jeżeli chodzi o kofeinę, dr López podkreśla: – *Wypicie 3-5 filiżanek kawy w trakcie podróży może pomóc zachować czujność, ale większa ilość może być już niebezpieczna. Napoje energetyczne są kierowcom niewskazane, jako że u niektórych mogą wręcz wywołać senność.*

Jedzenie i picie za kierownicą w świetle prawa

W większości europejskich krajów, przepisy ruchu drogowego wprost nie zabraniają spożywania posiłków w trakcie jazdy. W Polsce ukarany za to może zostać jedynie zawodowy kierowca, któremu grozi wtedy 50 zł grzywny, ale bez punktów karnych. Mimo to jedzenie oraz picie odwracają uwagę kierowcy od jazdy i ograniczają jego kontrolę nad pojazdem. Badanie przeprowadzone przez University of Leeds (UK) udowodniło, że czas reakcji podczas jedzenia spada nawet o 44%. Najlepiej jest więc przygotować przed podróżą kilka mniejszych dań, zapakować je w lunchboxy i wybrać na trasie malownicze miejsca, w których zostaną skonsumowane.

¹ <https://www.lboro.ac.uk/media-centre/press-releases/2015/april/54-dehydrated-drivers-1.html>



Jak zatem wygląda dobry jadłospis na podróż? Oto przykładowe menu dla polskiego kierowcy przygotowane przez Magdalenę Hajkiewicz, które dostarczy odpowiednią ilość składników odżywczych i nie wywoła żadnych problemów żołądkowych:

1. Śniadanie

- kanapki z wędliną drobiową, mozzarellą light oraz sałatą, pomidorem i ogórkiem
- kawa lub herbata

2. II śniadanie

- jogurt naturalny o podwyższonej zawartości białka (typu skyr) z płatkami owsianymi i bananem

3. Obiad

- domowa tortilla z kurczakiem, warzywami i sosem czosnkowym na bazie jogurtu naturalnego

4. Podwieczorek

- serek wiejski z warzywami lub owocami

5. Kolacja

- sałatka z łososiem, warzywami i ciemnym pieczywem

DODATKOWYCH INFORMACJI UDZIELA:

Jakub Góralczyk
tel.: +48 61 62 73 063 | kom.: +48 690 406 063,
Jakub.Goralczyk@seat-auto.pl | www.seatmedia.pl

SEAT jest jedyną firmą z sektora motoryzacyjnego, która projektuje, rozwija i produkuje samochody w Hiszpanii. SEAT, będący częścią Grupy Volkswagen, to międzynarodowy koncern z siedzibą w Martorell koło Barcelony, eksportujący około 80% swojej produkcji do ponad 75 krajów. W 2018 roku SEAT osiągnął ogólnoswiatową sprzedaż na poziomie 517 600 pojazdów, co stanowi najwyższy wynik w ciągu 68 lat jego istnienia.



Grupa SEAT zatrudnia 15 000 wykwalifikowanych pracowników w trzech zakładach produkcyjnych w Barcelonie: Zona Franca, El Prat de Llobregat i Martorell, gdzie powstają między innymi niezwykle popularne modele Ibiza i Leon. Ponadto firma produkuje modele Ateca i Toledo w Republice Czeskiej, model Alhambra w Portugalii oraz model Mii na Słowacji.

Międzynarodowy koncern ma swoje Centrum Techniczne, które działa jako centrum wiedzy, skupiając 1 000 inżynierów, będących siłą napędową innowacji dla tego największego hiszpańskiego inwestora przemysłowego stawiającego na badania i rozwój. SEAT stosuje już w swoich pojazdach najnowszą technologię łączności i jest obecnie zaangażowany w globalny proces digitalizacji firmy w celu promowania mobilności przyszłości.