

دليل السناكس للهايكرز



مع الاعتبار أن درجات الحرارة وطبيعة الأماكن والفصول قد تغيّر الأنواع والكميات المذكورة في المقال، فهذا الدليل يعتبر الأنسب لطبيعة رحلتنا في الفترة القادمة.

وأغلب رحلتنا يتم فيها تقديم سناكس بين الوجبات، عبارة عن:

- بلح سخن مع زبدة وزبيب وقطع موز وقرفة
- أو سلطة فواكة

ويمكن معرفة أنواع الوجبات والكميات المقدمة. وفي حالة اتباع نظام غذائي معين أو وجبات خاصة، برجاء التواصل مع مسؤول الطبخ للرحلة من خلال الجروب الخاص بالرحلة.

أكثر سؤال يتكرر .

موضوع السناكس هو أكثر سؤال يتكرر وأكثر ما يربك الناس قبل أي رحلة، سواء مع iCamp أو حتى في رحلة خاصة.
السؤال ببساطة: “أخذ معايا إيه من السناكس؟”

أكثر مشكلة .

1. الناس يا إمّا بتحمّل شنطتهم زيادة بحاجات ملهاش لازمة.
2. يا إمّا بياخدوا حاجات خفيفة لكن ما تشبعش أو ما تكفيش.
3. في الآخر يا إمّا الأكل بيخلص بدري، يا إمّا بيترمي منه كثير.

إزاي تربط السناكس صح ؟ .

- الكمية: احسب اليوم على ٣-٤ سناكس صغيرة + وجبتين أساسيتين (فطار/عشاء).
- الهدف إن السناك يديك طاقة بين الوجبات وما يحسسكش بالجوع.
- السناك مش رفاهية، هو وقود جسمك في الرحلة.
- لو ظبطته صح مش هتحس بجوع شديد ولا هتتقل على نفسك بحاجات زيادة.

أفضل سناكس للهايكرز والتخيم .

الطبق الحلو

- بلح: سريع الامتصاص، طاقة فورية، غني بالبوتاسيوم والماغنسيوم.
 - تين مجفف: ألياف عالية، يحافظ على الهضم، سكر طبيعي.
 - زيت زيتون: دهون صحية، شبع طويل، طاقة مستمرة.
 - حبة البركة: منه طبيعي للمناعة، تنشيط الجسم.
 - سمسم: كالسيوم وماغنسيوم، للعظام والطاقة.
- طريقة التحضير: تقطيع البلح والتين، رش الزيت والحبوب، وحفظهم في علبة بلاستيك محكمة الغلق.

الطبق المالح

- عين جمل (جوز): أوميغا 3، ينشط الدماغ، شبع طويل.
 - فستق: بروتين عالي، خفيف في الهضم، طاقة سريعة.
 - بندق: دهون صحية، يرفع الطاقة، إحساس بالامتلاء.
 - كاجو: ماغنسيوم وزنك، يرفع المزاج ويقلل التعب.
 - لوز مالح: بروتين وألياف، يقلل الجوع، يوازن الأملاح.
- طريقة التحضير: خلط المكسرات معاً وحفظها في علبة بلاستيك محكمة الغلق.

أفضل فاكهة للهايك

- موز: بوتاسيوم عالي، يمنع الشد العضلي، طاقة سريعة.
- تفاح: منه طبيعي، ألياف وماء، شبع وانتعاش.
- قراصيا (برقوق مجفف): منظم للهضم، غني بالحديد، طاقة مستمرة.
- مشمش جاف: مصدر ممتاز للحديد والفيتامينات، خفيف الوزن.

الخلاصة .

- للشبع الطويل: المكسرات (عين جمل، لوز) + زيت الزيتون.
- للطاقة السريعة: البلح، الموز، التين.
- للتثبيح والانتعاش: التفاح + حبة البركة.
- للهضم والصحة العامة: قراصيا، مشمش جاف، سمسم.

الفوائد حسب الوقت الأنسب للأكل .

1. بلح: طاقة سريعة – قبل أو أثناء الهايك.
2. تين مجفف: ألياف وسكر طبيعي – أثناء الاستراحة.
3. زيت زيتون: شبع طويل – مع وجبة أساسية.
4. حبة البركة: مناعة وتنشيط – مع أي وجبة صغيرة.
5. سمسم: كالسيوم وطاقة – مع وجبة خفيفة.
6. عين جمل: أوميغا 3 وشبع – بين الوجبات.
7. فستق: بروتين وطاقة – كسناك سريع.
8. بندق: طاقة ودهون صحية – أثناء الراحة.
9. كاجو: ماغنسيوم ومزاج جيد – قبل المجهود العالي.
10. لوز مالح: بروتين وألياف – بعد المجهود أو فقد الأملاح.
11. موز: بوتاسيوم وطاقة – قبل وأثناء المجهود.
12. تفاح: منبه وانتعاش – صباحًا أو منتصف اليوم.
13. قرصيا: هضم وحديد – بالليل أو في استراحة طويلة.
14. مشمش جاف: فيتامينات وحديد – كسناك سريع بعد الهايك.