

# เคล็ดลับง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณอร่อยพร้อมสุขภาพดี ระหว่างการเดินทางไปยังจุดหมายปลายทางที่มีชื่อ เสียงด้าน “สตรีทฟู้ด”



กรุงเทพฯ 29 พฤศจิกายน 2562 – การรักษาสุขภาพระหว่างการเดินทางไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะถ้าคุณเป็นนักเดินทางที่ชื่นชอบการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ แต่ก็อยากสำรวจวัฒนธรรมด้านอาหารในแต่ละท้องถิ่นในเวลาเดียวกัน ยิ่งถ้าคุณมีแผนกำลังจะเดินทางไปสำรวจวัฒนธรรมอาหาร ณ จุดหมายปลายทางที่มีชื่อเสียงด้าน “สตรีทฟู้ด” อาทิ กรุงเทพฯ ฮองกง หรือหางโจว แล้วละก็ การรักษาสุขภาพระหว่างการเดินทางถือเป็นความท้าทายอย่างยิ่งเลยทีเดียว เนื่องจากอาหารประจำท้องถิ่น โดยเฉพาะอาหารประเภท “สตรีทฟู้ด” ในพื้นที่เหล่านี้ มักจะมีรสชาติเข้มข้นจัดจ้าน อันเป็นผลมาจากการเลือกใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงรสที่มีรสจัด อย่างไรก็ตาม หากคุณมีการเตรียมข้อมูล พร้อมพกพาความคิดสร้างสรรค์และความกล้าที่จะก้าวออกนอกกรอบมาด้วยละก็ การรักษาสุขภาพระหว่างการเดินทางไปยังจุดหมายปลายทางที่มีชื่อเสียงด้าน “สตรีทฟู้ด” ก็ไม่ใช่เรื่องยากจนเกินไป อันที่จริงแล้ว การสั่งสมความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารการกินในท้องถิ่นนี้แหละ ที่จะทำให้การรักษาสุขภาพระหว่างการเดินทางกลายเป็นเรื่องง่ายไปเลยทีเดียว

ซามา คือแบรนด์ผู้ให้บริการด้านเซอร์วิส อพาร์ทเมนต์ ที่เน้นความสะดวกสบาย ทันสมัยและมีสไตล์ พร้อมมอบไลฟ์สไตล์และประสบการณ์เพื่อให้แขกผู้เข้าพักสามารถใช้ชีวิตในสถานที่และสภาพแวดล้อมใหม่ได้ราวกับเป็นคนในท้องถิ่น

ถิ่น วันนี้เรารวบรวมเคล็ดลับดีๆ ที่จะช่วยให้ผู้ที่ชื่นชอบการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพสามารถสนทนากับการสำรวจอาหารท้องถิ่น ณ จุดหมายปลายทางที่มีชื่อเสียงด้าน“สตรีทฟู้ด” ได้อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องกังวลว่าจะเสียสุขภาพมาฝาก ดังนี้

### 1. เตรียมข้อมูลก่อนการเดินทาง

เริ่มจากการหาข้อมูลเกี่ยวกับประเภทอาหาร วัตถุประสงค์ และเมนูขึ้นชื่อของจุดหมายปลายทางก่อน สำหรับผู้ที่กำลังดูแลสุขภาพ ควรหาข้อมูลเกี่ยวกับเมนูอาหารท้องถิ่นที่ใช้ส่วนผสมจากธรรมชาติ ผ่านกรรมวิธีแต่เนิ่นๆ และมีส่วนผสมหลักเป็นโปรตีนไร้ไขมัน ผักและผลไม้ท้องถิ่น นอกจากนี้คุณอาจจะค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับร้านอาหารเพื่อสุขภาพในย่านที่พัก เพื่อเก็บไว้เป็นตัวเลือกระหว่างการเดินทาง

### 2. เข้าร่วมโปรแกรมท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและอาหารในท้องถิ่น

เนื่องจากการค้นหาข้อมูลก่อนการเดินทางมักจะทำให้ข้อมูลโดยรวมเกี่ยวกับตัวเลือกที่มีในท้องถิ่น จึงเทียบไม่ได้กับการไปเห็นสถานที่และอาหารที่คนในท้องถิ่นรับประทานด้วยตนเอง เพราะการเดินทางไปยังตลาดในท้องถิ่นด้วยตนเองจะเปิดโอกาสให้นักเดินทางได้สัมผัสวัฒนธรรมและบรรยากาศอันเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นนั้นๆ ได้อย่างเต็มรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นรูป รส กลิ่น หรือสี สำหรับผู้ที่รักสุขภาพ หรือมีอาการแพ้อาหารและส่วนผสมบางอย่าง การเข้าร่วมโปรแกรมท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและอาหารในท้องถิ่นถือเป็นตัวเลือกที่ดีมาก เพราะนี่คือโอกาสที่คุณจะได้สะสมความรู้เกี่ยวกับวัตถุดิบ และวิธีการทำอาหารจานโปรดของผู้คนในท้องถิ่น เพื่อดูว่ามีวัตถุดิบหรือกรรมวิธีใดที่คุณอยากจะทำเลียนแบบเป็นพิเศษหรือไม่ นอกจากนี้นักเดินทางยังสามารถใช้โอกาสเหล่านี้ในการเรียนรู้วิธีการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการเฉพาะตัวเป็นภาษาท้องถิ่น พร้อมทำความรู้จักกับผลไม้ตามฤดูกาล ซึ่งมักจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าผลไม้นำเข้า อีกทั้งยังเป็นการสนับสนุนเกษตรกร ร้านค้าและสิ่งแวดล้อมในชุมชนนั้นๆอีกด้วย คุณสามารถสอบถามทีมงานของเราที่ซามา หรือสอบถามตัวแทนเพื่อการท่องเที่ยว เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโปรแกรมท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมเชิงท้องถิ่นและอาหาร ณ จุดหมายปลายทางที่คุณกำลังจะเดินทางไป

โปรแกรม “ไร่พรมแดน” ของซามา เปิดโอกาสให้แขกผู้เข้าพักสัมผัสวิถีชีวิตและวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่น ผ่านการเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวในละแวกใกล้เคียง และทำกิจกรรมร่วมกันกับคนในชุมชนในกิจกรรมฮู้ดทัวร์ (hood tours) นอกจากนี้ ซามายังมีบริการแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวยอดนิยมของคนในชุมชน เพื่อช่วยให้แขกผู้เข้าพักสามารถเพลิดเพลินกับการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมแห่งใหม่ได้

ราวกับเป็นคนท้องถิ่น โปรแกรม “ไร่พรมแดน” ของซามา มีองค์ประกอบหลักสี่ด้าน ได้แก่ ไฮไลด์ชุมชน กิจกรรมฮู้ดทัวร์ (hood tours) บริการแนะนำสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ รวมถึงกิจกรรมพิเศษเฉพาะสำหรับผู้เข้าพักที่ซามาในทางโจว กรุงเทพฯ และฮ่องกง

### 3. ลงมือทำอาหารด้วยตนเอง

หากคุณเป็นนักเดินทางสายสุขภาพ การลงมือทำอาหารด้วยตนเองระหว่างการเดินทางถือเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจ

เพราะคุณสามารถเลือกใช้วัตถุดิบและควบคุมปริมาณอาหารได้ตามที่ใจต้องการ ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณเป็นมังสวิรัต แต่อยากทานผัดไทย คุณก็สามารถลองทำผัดไทยสูตรมังสวิรัตได้โดยการใช้เต้าหู้แทนส่วนผสมที่เป็นเนื้อสัตว์ และใช้ซอสถั่วเหลืองแทนน้ำปลา เป็นต้น สำหรับผู้ที่มีอาหารแพ้อาหารประเภทต่างๆ หรือไม่สามารถทานอาหารรสจัดได้ ก็สามารถลองปรุงอาหารจานโปรดประจำท้องถิ่นแบบที่มีรสอ่อนหรือไม่มีส่วนผสมที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ เพียงเท่านี้ คุณก็สามารถลิ้มลองรสชาติและเมนูอาหารใหม่ๆ ได้โดยไม่ต้องกังวลว่าจะเสียสุขภาพ นอกจากนี้ การลงมือทำอาหารด้วยตนเองในสถานที่ใหม่ๆ ยังช่วยสร้างความทรงจำ และความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสถานที่นั้นๆ เกิดเป็นประสบการณ์ผูกพันกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมท้องถิ่นในแบบของคุณเอง

ซามา เซอร์วิส อพาร์ทเมนต์ ใต้รับการออกแบบมาให้มีพื้นที่กว้างขวาง โดดเด่นด้วยการเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์สไตล์ร่วมสมัย เพื่อมอบความสะดวกสบายและกลิ่นอายอันอบอุ่นราวกับเป็นบ้านหลังที่สองท่ามกลางความวุ่นวายของเมืองใหญ่ อพาร์ทเมนต์ของเราพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน รวมทั้งห้องครัวขนาดเล็กและอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการทำอาหาร เปิดโอกาสให้แขกผู้เข้าพักสามารถใช้เวลากับการสร้างสรรค์ประสบการณ์ด้านอาหารอย่างเต็มที่ ในขณะที่เดียวกัน แขกผู้เข้าพักสามารถมั่นใจได้ว่า อพาร์ทเมนต์ของซามาจะมาพร้อมพื้นที่กว้างขวางเพื่อการพักผ่อนและการทำงาน เครื่องนอนคุณภาพ ห้องน้ำในตัวพร้อมฝักบัวและอ่างอาบน้ำแยกเป็นสัดส่วน แอลอีดีทีวีพร้อมช่องโทรทัศน์ต่างประเทศ เครื่องซักผ้าและเครื่องอบผ้า การเชื่อมต่อระบบไวไฟ และตู้นิรภัยอิเล็กทรอนิกส์ในห้องพัก

#### 4. อย่าลืมออกไปสำรวจตัวเลือกในละแวกอื่นๆ

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพไม่ได้หมายความว่า คุณจะต้องหมดสนุกกับการค้นพบสิ่งใหม่ๆ โดยเฉพาะเมื่อเทรนด์การรับประทานอาหารและการดูแลสุขภาพได้กลายเป็นกระแสนิยมไปทั่วโลก การหาร้านอาหารและร้านขายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพในภูมิภาคเอเชียกลับกลายเป็นเรื่องง่ายอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน นักชิมและนักเดินทางที่รักสุขภาพสามารถใช้โอกาสนี้เพื่อเดินทางสำรวจร้านอาหารและร้านขายผลิตภัณฑ์ราวกับเป็นสมาชิกในชุมชนที่สนใจเรื่องสุขภาพ โดยสามารถแวะเวียนไปยังสถานที่เหล่านี้เพื่อทำความรู้จักกับผู้ผลิต และสินค้าเพื่อสุขภาพชื่อดังของท้องถิ่นนั้นๆ เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันลึกซึ้งกับวัฒนธรรมและผู้คนในชุมชนที่มีความชอบคล้ายคลึงกันกับคุณ ทั้งนี้การเดินทางไปสำรวจละแวกต่างๆ ในเมืองจะเป็นไปได้ง่ายขึ้นหากคุณเลือกพักในบริเวณใจกลางเมือง เพราะนอกจากจะเป็นบริเวณที่มักจะมีร้านอาหารและร้านขายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพหนาแน่นกว่าบริเวณอื่นแล้ว ยังอยู่ใกล้กับระบบขนส่งมวลชน ทำให้การเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ เป็นไปได้โดยง่ายและสะดวกสบาย

เซอร์วิส อพาร์ทเมนต์แต่ละแห่งของซามา ตั้งอยู่ใจกลางเมือง ใกล้กับแหล่งธุรกิจและที่พักอาศัย พร้อมอำนวยความสะดวกให้แขกผู้เข้าพักสามารถเดินทางไปยังสถานที่ท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมและความบันเทิง รวมถึงสถานที่และบริการในรูปแบบอื่นๆ อาทิ ตลาดสดและร้านขายของชำ ได้อย่างสะดวกสบาย

สนุกกับการลิ้มลองเมนูอาหารประจำท้องถิ่นในเอเชียกับโปรโมชันสุดพิเศษจากซามา สำหรับผู้ที่อยากสำรวจตรอก

ชอกชอยอันมีชีวิตชีวาและตลาดอันเต็มไปด้วยสีสันของกรุงเทพฯ โปรโมชันพักระยะยาว จากชามา สุขุมวิท กรุงเทพฯ ขอมอบบริการรถไปส่งที่สนามบินโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย พร้อมเครดิตอาหารและเครื่องดื่มที่ เบรนเวค คาเฟ่ (Brainwake Cafe) สำหรับการเข้าพักอย่างน้อย 7 คืน ห้องพักราคาเริ่มต้นที่ 4,120 บาท ++ ต่อคืน จองและเข้าพักได้ภายใน 31 ธันวาคม 2563 สำหรับการสำรองห้องพักและข้อมูลเพิ่มเติม สามารถเข้าชมผ่านทางเว็บไซต์ [www.shama.com/sukhumvit](http://www.shama.com/sukhumvit)

สำหรับผู้ที่กำลังมองหาที่พักสำหรับการเดินทางเพื่อทำธุรกิจและพักผ่อนในหางโจว ชามา เซอร์วิส อพาร์ทเมนต์ จื่อจิงกั่ง หางโจว ซึ่งตั้งอยู่ในเขตตะวันตกของเมืองหางโจว ในอาณาเขตเดียวกันกับทะเลสาบซีหูอันมีชื่อเสียง ขอเสนอ โปรโมชันแนะนำโรงแรมเปิดใหม่ ด้วยราคาห้องพักพิเศษเริ่มต้นที่ 588 หยวนต่อคืน และราคาห้องพักรวมอาหารเช้า เริ่มต้นที่ 688 หยวนต่อคืน จองและเข้าพักได้ภายใน 29 กุมภาพันธ์ 2563 สำหรับการสำรองห้องพักและข้อมูลเพิ่มเติม สามารถเข้าชมผ่านทางเว็บไซต์ <https://www.shama.com/zijingang-hangzhou>

ค้นพบมนต์เสน่ห์ของฮ่องกงอันเกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมตะวันตกและตะวันออกอย่างลงตัว ที่ชามา ไอส์แลนด์ นอร์ธ ฮ่องกง ตั้งอยู่ใกล้กับย่านไลฟ์สไตล์และย่านธุรกิจฝั่งตะวันออกของฮ่องกง ห้องพักราคาเริ่มต้นที่ 950 ดอลลาร์ฮ่องกง ++ ต่อคืน สำหรับการสำรองห้องพักและข้อมูลเพิ่มเติม สามารถเข้าชมผ่านทางเว็บไซต์ <https://www.shama.com/island-north-hong-kong>

สมัครเป็นสมาชิกอนิกซ์ รีวอร์ดวันนี้ได้ที่ [www.onyx-rewards.com](http://www.onyx-rewards.com) เพื่อรับสิทธิประโยชน์สูงสุดพิเศษสำหรับสมาชิกทันที