

Питание на рабочем месте

Человек, решивший питаться правильно, может столкнуться с рядом трудностей на своем месте работы. Среди основных проблем питания в офисе выделяются: нарушение режима питания и снижение качества самого рациона. Если на работе дедлайн и вы не отрываетесь от компьютера, можно забыть поесть. Все это, в сочетании с низкой физической активностью, хроническим недосыпом и стрессами, приводит к повышению рисков развития ожирения, нарушений ЖКТ, сердечно-сосудистых заболеваний.

Как организовать питание в офисе? Рассказывают наши врачи-диетологи.

Завтракайте. Правильное питание начинается дома. Мы нередко можем пренебречь завтраком в пользу других потребностей. Именно завтрак дает заряд энергии и сил на весь день. Для первого приёма пищи хорошо подходят каши, блюда из яиц, молочные продукты.

Планируйте. Заранее составляйте список покупок и примерное меню на неделю, таким образом, в вашем холодильнике всегда найдутся необходимые продукты.

Возьмите в офис еду, приготовленную дома. Это способ не только сэкономить на обедах в столовых и кафе, но и снизить потребление джанкфуда. Для перекусов хорошо подходят орехи (30-40 гр), фрукты, молочные продукты без сладких наполнителей.

Готовьте еду на несколько дней вперед. Если вам не хватает времени на ежедневную готовку, то готовьте еду заранее, разложите готовые блюда по контейнерам. Или делайте заготовки и замораживайте. Это не займет слишком много времени, если вы оптимизируете процесс готовки.

Не забывайте и про питьевой режим. Вода — основа жизни, но в современном темпе жизни мы часто забываем об этом. Многие говорят о том, что им не хочется пить воду, но на самом деле здесь так же важно сформировать привычку. Для вкуса в воду можно добавить немного лимонного сока.

Отложите гаджеты. Во время еды «под телевизор», мозг человека отвлекается и посылает телу неправильные сигналы, не обрабатывает вкус пищи, еда не приносит чувства насыщения, не контролируется объем съеденного.

Подробнее о правильном питании: <https://www.takzdorovo.ru/stati/5-shagov-k-zdorovomu-pitaniyu/>