


ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Ежедневно употребляйте в пищу 400-500 гр или 4-5 порций овощей и фруктов.

Старайтесь употреблять в пищу рыбные блюда не реже 2 раз в неделю.

Постарайтесь ограничить продукты с высоким содержанием сахара, соли и насыщенных жиров

 Служба
здоровья



Нерегулярное питание, переедание после работы, малоподвижный образ жизни приводят к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, проблемам с пищеварением, к стрессу и лишнему весу. Планирование питания — важная составляющая здорового образа жизни. На первый взгляд кажется что это сложно и занимает много времени, но на самом деле это вопрос привычки. А вот то, что вы получите в результате заботы о себе, бесценно: хорошее самочувствие, прекрасную работоспособность, комфортное пищеварение и многое другое.

Человек, решивший питаться правильно, может столкнуться с рядом трудностей, связанных с работой. Ведущими проблемами, с которыми чаще всего сталкиваются офисные работники — это

нарушение режима питания и снижение качества самого рациона. Кто-то предпочитает не ходить на обед, а за счет сэкономленного времени уйти пораньше домой, кто-то перекусывает в ресторанах быстрого питания или на рабочем месте снэками, перерывы с коллегами на чай с печеньем тоже не прибавляют здоровья. А если на работе дедлайн и вы не отрываетесь от компьютера, то вообще можно забыть поесть. Все это, в сочетании с низкой физической активностью, хроническим недосыпом и стрессами приводит к повышению рисков развития ожирения и связанных с ним хронических неинфекционных заболеваний (сахарный диабет 2 типа, инсульты, инфаркты и многие другие).

Ниже представлены советы диетологов, которые помогут организовать ваше питание в офисе.

1. **Завтракайте.** Правильное питание в офисе начинается дома. Мы нередко можем пренебречь завтраком в пользу других потребностей, например, поспать лишних 20-30 минут. Не стоит отказываться от завтрака, это важный прием пищи, который дает заряд энергии и сил на весь день, но не менее важно, что именно вы съедите. Для завтрака хорошо подходят каши, блюда из яиц, молочные продукты. Эти продукты обеспечивают сытость, богаты питательными веществами.

2. **Планируйте.** Этот совет поможет наладить питание не только в офисе, но и дома. Заранее составляйте список покупок и примерное меню на неделю, таким образом, в вашем холодильнике всегда найдутся необходимые продукты. Причем это не только свежие продукты с коротким сроком годности, но и длительного хранения, готовые или почти готовые к употреблению. Это могут быть замороженные овощи, рыбные консервы. Так, можно за 15 минут приготовить салат из зеленой фасоли, яйца и консервированного тунца.

3. **Возьмите в офис еду, приготовленную дома.** Это способ не только сэкономить на обедах в столовых и кафе, но и снизить потребление ультрапереработанной пищи (снэки, фаст-фуд). Для перекусов хорошо подходят орехи (30-40 гр), фрукты, молочные продукты без сладких наполнителей (йогурт, ряженка, кефир и др.). Даже, если у вас много рабочих задач и нет времени полноценно поесть, такой перекус не займет много времени и снизит риски переесть за ужином. В качестве обеда можно предложить следующие варианты:

- салат из помидоров, огурцов, оливок и творожного сыра;
- чечевица, тушенная с овощами и вареное яйцо;
- «ленивые» голубцы (капуста тушёная с рисом и фаршем).

4. **Готовьте еду на несколько дней вперед.** Если вам не хватает времени на каждодневную готовку, то готовьте еду заранее, разложите готовые блюда по контейнерам. Это не займет слишком много времени, если вы оптимизируете процесс готовки. Например, пока мясо запекается в духовке, можно порезать овощи, сварить крупы, пасту или яйца. Из такого набора продуктов можно приготовить салат, гарнир и горячее. Так же, на ужин можно готовить чуть больше и оставшуюся порцию забирать для обеда на следующий день в офисе.

5. **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. Пейте по несколько глотков, но чаще, пусть перед глазами, на рабочем месте будет стакан или бутылка с водой. Для вкуса в воду можно добавить немного лимонного сока.