

## РАБОТА В ОФИСЕ. ЧЕМ ПЕРЕКУСИТЬ?

Жизнь «под диктовку» офисного стиля изо дня в день создает привычки, которые не всегда бывают на пользу, наоборот – создают проблемы самочувствия в результате.



1) **Много тонизирующих напитков.** Чай и кофе – эти напитки ухудшают усвоение железа и кальция из пищи. Норма – до 300 мг кофеина в день.

2) **Отсутствие регулярной умеренной физической нагрузки.** Помимо воздействия на кости и мышцы, кровообращение, состояние внутренних органов и избыточный вес, это также влияет на усвоение полезных веществ.

3) **Слишком большие перерывы между приемами пищи, питание всухомятку, плохое пережевывание пищи из-за нехватки времени** - приводят к застойным процессам в желчевыводящих путях, к обострению хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

4) **Еда быстрого приготовления, фаст-фуд.** В результате – «перебор» по глюкозе за счет простых углеводов и жиров. Это может способствовать развитию сахарного диабета, нарушению обмена веществ, избыточной массе тела.

5) **Лишнее употребление глюкозы из-за мифа, что умственная работа требует дополнительной энергии.** На самом деле при постановке цели получить больше энергии можно ограничиться обычным, но полноценным рационом, без необходимости пополнять его углеводный состав.

6) **Отсутствие достаточного количества свежих фруктов, овощей и зелени в осенне-зимний период.** Но, к счастью, сейчас есть прекрасная возможность самим наморозить фрукты и овощи, чтобы регулярно включать их в свой рацион.

7) **Нехватка солнечного света и постоянное нахождение в помещении** может вызвать дефицит витамина D. Для предупреждения этого необходимо включить в свой рацион жирную рыбу и яйца 1-2 раза в неделю.

## ЧЕМ ПЕРЕКУСИТЬ?

Когда Вы работаете в офисе, питаться правильно — это непростая задача. Кафе и столовые вряд ли предложат что-то лёгкое и полезное. Скорее, это будет тяжёлая пища, после которой Вас будет клонить в сон. Тем не менее, при сильном желании можно питаться и перекусывать в офисе так, чтобы оставаться бодрым весь день.

Вам может показаться, что если вы съедите в столовой салат позеленее, этого будет достаточно, чтобы назвать обед полезным, однако это не совсем так. Необходимо добавить некоторое количество крахмалистых углеводов, например, коричневый рис или лапшу, а также белок (курица, рыба, бобы). В качестве альтернативы столовой, вы можете принести обед с собой.

Если Вы всё же обедаете в столовой, и выбор блюд там небольшой, попробуйте 1 раз в неделю заменить мясное блюдо на вегетарианское. Постарайтесь устоять перед сладкими булочками и шоколадками. Иногда, конечно, можно это себе позволить, но не ежедневно.

Если вообще нет возможности полноценно пообедать, то выручит бутерброд. Полезный бутерброд — это хлеб из муки грубого помола или цельнозерновой, курица, креветки или салат из тунца.

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОСЛЕПОЛУДЕННОГО УПАДКА СИЛ?



Если в обед Вы съедите продукт с низким гликемическим индексом, например, ржаной хлеб или овсяную лепешку, то тем самым обеспечите медленное высвобождение энергии, что поможет поддерживать стабильный уровень сахара в крови. И Вы избежите этого ужасного чувства, когда после полудня так хочется прикорнуть прямо на столе или съесть аппетитную сладкую булочку с кофейком, чтобы поддержать силы.

Если уже перекусить очень хочется, то съешьте овсяную лепешку с ореховым маслом и фруктами. На этом перекусе вы счастливо доберётесь до конца рабочего дня.

## МЕНЬШЕ КОФЕ, БОЛЬШЕ ВОДЫ

Не замечали за собой, что Вы точно не можете сказать, сколько чашек кофе и чая выпили в течение рабочего дня? К концу дня Вы

наверняка зарабатываете переизбыток кофеина. Чтобы этого не произошло, на каждую чашку кофеиносодержащего напитка, должен приходиться один стакан воды. И не наливайте кофе, пока не допили воду.

## **ЗАБУДЬТЕ ПРО ПЕЧЕНЬКИ**

Когда нужно зарядиться энергией, самый простой вариант — съесть печенье или ещё что-нибудь сладкое. Но в этих перекусах не хватает важных элементов, которые помогают сохранить энергию: витаминов группы В, цинка, железа. Поменяйте печенье на тост из цельнозернового хлеба с ореховой пастой и бананом, на батончик из мёда, орехов, сухофруктов и семечек. Это не менее вкусно, чем привычные сладости, но куда более полезно.

*Автор: врач-гигиенист по гигиене питания санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Фердер А.Л.*