

Офисные калории: как правильно питаться на работе



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/ofisnye-kalorii-kak-pravilno-pitatsya-na-rabote/>

Частенько работа приносит массу хлопот, заставляя нас испытывать стресс: из-за негативных эмоций, чувства дискомфорта и хронической усталости мы неизменно обращаемся к еде, заедая проблемы прямо на рабочем месте.

Лишние калории так же легко набираются и на спокойных, но сидячих работах например, в офисе, где мы часто обедаем, не отрываясь от выполнения служебных обязанностей, рассеянно и бездумно поглощая пищу.

В сегодняшнем обзоре мы решили напомнить вам самые простые правила здорового питания в офисе и рассказать, как раз и навсегда покончить с перееданием до, во время и после работы и какие продукты лучше всего брать с собой на ланч.

Не приходите на работу голодными

Завтрак пропускать нельзя. Это, пожалуй, самое важное правило здорового питания.

Завтрак заставляет нас проснуться, запуская все сложные процессы организма, надолго заряжает энергией, улучшает память и повышает концентрацию внимания.

Не увлекайтесь простыми углеводами на завтрак: скачок сахара в крови впоследствии только вызовет преждевременную усталость, а затем острое чувство голода, которое напрочь выбьет вас из колеи прямо в разгар рабочего дня. Выбирайте сытные, несладкие продукты (как правило, это медленные углеводы и белки) и обязательно съешьте в первый прием пищи немного овощей.

Выберете свой идеальный завтрак, который вам будет несложно готовить, и ни в коем случае не забывайте о нем (лучше отказаться от последних минут сна, чем пропустить полезный завтрак).

Берите еду с собой

Второе важное правило здорового питания в офисе: полезный обед всегда должен быть с собой, приготовленный с вечера или даже с утра, если вы предпочитаете вставать пораньше.

Основные преимущества такого обеда очевидны: вы сами выбираете каждый ингредиент, исходя из своих потребностей и особенностей организма, контролируете процесс приготовления пищи и размер порции, которую возьмете с собой.

Идеальные продукты для полноценного обеда на рабочем месте нежирное мясо (например, куриная грудка или филе индейки), любые овощи, сэндвичи из цельнозернового хлеба и салаты. Предлагаем вам 7 оригинальных идей, что захватить с собой на работу это простые и очень полезные рецепты, которые точно не оставят вас голодными.

Не забывайте о перекусах

Мы забываем о перекусах не только в офисе: к сожалению, далеко не всегда и не у всех получается питаться дробно, а ведь дробное питание обязательное условие на пути к стройному телу, быстрому обмену веществ и здоровью всего организма.

Диетологи утверждают, что в рацион взрослого человека помимо обязательных 3 основных приемов пищи непременно должны входить еще как минимум 2 небольших перекуса.

Перекусы залог того, что вы не проголодаетесь на протяжении всего дня и, как следствие, не сорветесь на вредные снеки или сладости.

Лучшие перекусы белковые: орехи, творог, смузи, твердый сыр, тыквенные семечки намного полезнее булочек и шоколада. Еще один вариант для перекуса фрукты, ускоряющие метаболизм: зеленые яблоки, апельсины или грейпфруты.

Уделяйте обеду отдельное время

Концентрация ключевой фактор, который важен как на работе, так и во время приема пищи. Отвлекаясь во время работы на обед, вы теряете контроль и попросту не чувствуете, наелись вы или нет. Именно это "отвлеченное" питание основная причина набора лишнего веса в офисе.

Постарайтесь сделать так, чтобы у вас в течение рабочего дня всегда оставалось хотя бы полчаса на неторопливый обед. Не используйте это время для похода в ближайшее кафе: в спешке вы только спровоцируете очередное переедание, да и благодаря разнообразному меню не сможете удержаться и обязательно съедите то, без чего вполне могли бы обойтись.

Не поддавайтесь соблазнам

Самообладание это ключ к здоровому образу жизни. Наверняка на вашем рабочем месте стоят автоматы со снеками и сладостями, которые время от времени заставляли вас съедать что-нибудь вредное. Мы рекомендуем обходить эти станции с быстрыми и вредными углеводами стороной, если вы стараетесь приучить себя правильно питаться в офисе. Лучший способ не дать себе сорваться на быстрый сладкий перекус из автомата брать с

собой обед и пару здоровых перекусов: сознавая, что вы сами приготовили и взяли полезную еду с собой, вам будет гораздо легче контролировать себя на протяжении даже самого напряженного трудового дня.

В ситуациях, когда вы чувствуете, что чувство голода начинает блокировать все мысли о делах, а вы вот-вот сорветесь на что-нибудь совершенно не диетическое, выпивайте стакан воды. Кстати, вот вам и еще один пункт правильно питания, о котором не следует забывать даже в офисе выпивать достаточное (около 8 стаканов в день) количество воды.

Простая вода отлично снимает напряжение, предотвращает головные боли (которые на работе часто мучают нас из-за банального обезвоживания), выводит токсины из организма и поддерживает обмен веществ в норме.