

## Полезные перекусы, или как питаться на работе и не поправиться



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/poleznye-perekusy-ili-kak-pitatsya-na-rabote-i-ne-popravitsya/>

Чем перекусить в офисе.

Фрукты. Идеальный вариант, чтобы подкрепиться. Причем лучше отдать предпочтение бананам. В них содержится большое количество углеводов, которые быстро насытят организм, и чувство голода надолго вас покинет. Кроме того, это главный источник серотонина - «гормона счастья». Что касается остальных фруктов, то они полезны тем, что содержат минимум калорий, но максимум витаминов, глюкозы, натуральной сахарозы и много воды - то, что нужно для здоровья организма и укрепления иммунитета.

Орехи. Они отлично тонизируют и придают силы, а также улучшают умственную работоспособность. Орехи богаты кальцием, магнием, жирами, фосфором и витаминами группы В. Миндаль - один из самых полезных видов. По количеству содержания в нем растительного белка его можно сравнить с мясом. Несмотря на то, что орехи калорийные,

для перекуса их достаточно небольшое количество - 8-10 зерен. Маленькой горстью можно легко побороть чувство голода.

**Сухофрукты.** Полезны те, в которые не был добавлен сахар. Перед покупкой пакетика с сухофруктами внимательно изучите этикетку. Несколько ягод помогут справиться с легким голодом.

**Кисломолочные продукты.** Лучше остановить свой выбор на йогуртах без добавок и красителей. Для вкуса можно добавить отдельно нарезанные фрукты. Получится весьма сытный перекус. Кроме того, сейчас очень удобно брать собой небольшие пластиковые бутылочки с кефиром или питьевые йогурты, которыми справиться с чувством голода можно буквально на ходу. Кисломолочные продукты нормализуют деятельность пищеварительной системы и восстановят микрофлору желудка. Только тем, кто страдает повышенной кислотностью, желательно воздержаться от употребления кефира, заменив его более сладким напитком, например, ряженкой.

**Шоколад.** Вкуснейшее, но калорийное лакомство, как ни странно, диетологи также внесли в список полезных перекусов. Главное - знать меру и выбирать качественный шоколад. Идеальной порцией, которая не навредит фигуре, считается 2-3 маленьких ломтика. Этого достаточно, чтобы активизировать иммунную систему, утолить голод и снизить аппетит. Но этими качествами обладает лишь горький шоколад с содержанием какао не менее 80%.