

Какие обеды в офисе

Энергетические затраты организма у работников интеллектуального труда – примерно 2000-2500 ккал в сутки. Сидячая работа в сочетании с частыми перекусами весьма опасна, так неизбежно приводит к лишнему весу. Как этого избежать? Пересмотрите рацион и ограничьте потребление жирной пищи. Мясоедам стоит отказаться от жирных сортов мяса, сменив их на птицу (курица, индейка). Старайтесь не есть колбас, сосисок и сарделек: в них кладут очень много жира (не обсуждаем остальные ингредиенты). Животные жиры замените растительными. Например, вместо сливочного масла используйте подсолнечное, а лучше оливковое. Налегайте на нежирные молочные продукты, желателно обогащенные бифидофлорой. Ешьте меньше твердых сыров: они наполовину состоят из жира. Стандартному бутерброду с сыром предпочтите творог. Откажитесь от сдобных булок, ешьте темные сорта хлеба, лучше с отрубями.

Какой бы интенсивной и важной ни была работа, настоятельно рекомендуется в обеденное время отложить все дела и нормально поесть. Нормально – значит с обязательным первым блюдом. Если время обеда еще не подошло или, наоборот, прошло, но голод не дает работать, не терпите его. Ешьте часто, но в разумных количествах. Перекусить хорошо творожком с медом, йогуртом или кефиром с бифидобактериями, кашей с сухофруктами и орешками (впрочем, на орехи не налегайте – даже малое их количество имеет высокую энергетическую ценность), фруктами и овощами. Можно залить мюсли йогуртом. И, конечно, больше двигайтесь. Если уже решили сделать перерыв, встаньте из-за стола, прогуляйтесь.

Порой офисные работники на протяжении дня не дают покоя электрочайнику: пьют то кофе, то чай – одну чашку за другой. А потом беспокоятся: не вредно ли пить много жидкости? Здоровый организм сам дает знать, сколько воды ему нужно. Если хотите, можете рассчитать вашу суточную в ней потребность: 40-50 мл на 1 кг массы тела в сутки. Это с учетом воды, содержащейся в продуктах питания. Потребление кофе следует ограничить. Одной чашки с утра вполне достаточно. И лучше, если он будет со сливками или молоком. Пейте чай – полезен травяной и зеленый. Но если заметите, что артериальное давление начинает подниматься, придется умерить себя и в чае. А вот соков и чистой воды пейте сколько хочется.