

Как правильно питаться на работе.

Большинство из нас проводит в среднем 8-9 часов на рабочем месте, а это значит, что больше трети нашей жизни проходит вне дома. Даже тот, кто старается правильно питаться сталкивается с проблемой, так как выбор пищи обычно ограничен и не идет ни в какое сравнение с тем, что можно приготовить на своей домашней кухне. На работе, когда времени на еду довольно мало, укореняется привычка постоянного перекуса. Как же быть и как правильно питаться на работе?

Совет первый, но эффективный: важно совместить режим питания с ритмом рабочего дня. Питаться нужно в зависимости от того, на какие часы приходится пик активности. Пища, богатая белком (мясо, рыба, бобовые), повышает у человека обмен веществ и возбудимость нервной системы. При переваривании такой пищи происходит активное отделение желудочного сока, поэтому если вы проводите целый день на рабочем месте, хорошим решением для обеда будет мясо с картофельным гарниром. Не надейтесь, что оно будет для вас также полезно поздним вечером, потому что близкий сон замедляет деятельность желудка и белок усваивается гораздо хуже. Это не касается тех, кто работает в ночную смену. Наесться на ночь можно и нужно, если организм активен в ночные часы.

Совет второй, но не менее эффективный: если вы заняты умственным трудом, то не забывайте, что это связано с напряженной нервной деятельностью. На случай скорой помощи вашим мозгам поможет шоколад. Сочетание кофе и шоколада - отличный двойной стимулятор, который гораздо безопаснее сигареты и лучше, чем таблетки для повышения мозговой активности. Это средство снимает головную боль и позволяет справиться с вялостью и утомлением.

Совет третий - самый эффективный: жирная пища полезна в холодные дни и при физическом труде. Нашим мышцам требуется другая энергия, нежели мозгу. Если ваша работа связана с большими физическими нагрузками, то сало окажется гораздо уместнее овощного салата. Жиры выделяют энергию и поддерживают в нашем теле постоянную нормальную температуру.

И наконец: не забывайте простую русскую мудрость - хороша ложка к обеду - обеспечивайте свой организм необходимой подпиткой тогда, когда ему это нужно, а не после.