Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики

Давно известно, что правильное питание – залог крепкого здоровья. Но что делать, если до обеда еще далеко, а желудок требует подкрепления?

Перекусы – очень полезная привычка. Если вовремя подкрепиться вкусной здоровой едой, это спасет от вечернего обжорства, а также поможет похудеть.

Перекус по калорийности должен быть 100-150 ккал, простой в исполнении и не требующий длительного приготовления, по возможности из натуральных продуктов, содержать полноценный белок, сложные углеводы, витамины и минералы, состоять не более чем из двух позиций.

Известно, что классическая схема здорового питания выглядит так: завтрак, перекус, обед, перекус, ужин.

Чем же можно перекусить и не принести вред здоровью?

Подойдут идеально и не грозят быстрым набором лишних килограммов: любые овощи и фрукты
(яблоко, груша, банан, апельсин, грейпфрут, персик, абрикос или стакан сезонных ягод).

Овощи содержат много витаминов и минеральных веществ, таких как калий и магний, повышающих умственную деятельность.

Фрукты отлично сбалансированы по макро- и микроэлементам и биологически активным веществам. Не содержат холестерина, сокращают риск появления рака и диабета. Овощи и фрукты содержат клетчатку, столь необходимую для правильного пищеварения, поэтому приносите их на работу. И когда все пойдут пить чай с печеньем,

доставайте из сумки, например, яблоко.

Орехи (кроме соленых). Особенно полезны работникам умственного труда, а также тем, кто страдает бессонницей или депрессией. В орехах содержится тот самый гормон счастья, а магний улучшает работу мозга, поднимает настроение.

Кисломолочные продукты: кефир, йогурт, творожок (можно и сладкий). Кефир легко усваивается, помогает победить хроническую усталость, обладает иммуностимулирующим и успокаивающим действием. Творог нормализует обмен веществ, укрепляет кости и улучшает работу нервной системы. Йогурт содержит полезную микрофлору, которая прекрасно борется с вредными бактериями и помогает при расстройстве кишечника. также содержит витамин А, отвечающий за хорошее зрение; витамины группы В, помогающие работе нервной системы; витамин Е, который спасает от проблем с сердцем, и витамин С – главный враг простуд и гриппа. Когда кто-то перекусывает шоколадкой, доставайте творожок.

Сладости – исключительно в первый перекус (зефир, мармелад, горький шоколад).

Хлебцы и булочки из цельного зерна и муки грубого помола. Сегодня в магазинах большой выбор легких хлебцев из самых разных круп. В них много витаминов, минералов и клетчатки. А содержащиеся углеводы достаточно сложно усваиваются организмом, а значит, калории не будут превращаться в жир.

Легкий бутерброд, приготовленный из нужных продуктов. За основу возьмите цельнозерновой хлеб, его можно намазывать плавленым сыром или творогом, добавлять зелень, помидоры или огурцы. Можно сделать бутерброд с вареной куриной грудкой. Но не заправляйте майонезом или кетчупом.

Вода. Очень часто сигналы, которые организм подает при нехватке воды, человек принимает за сигналы голода. Пусть на вашем столе всегда стоит бутылочка с водой, но только не холодной, не газированной и не сладкой.

Помните: цель перекуса – восполнение недостатка энергии в организме. Если просто жевать без чувства голода, то можно навредить фигуре и всему организму.