

Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики поликлиники



Чтобы сохранить работоспособность, быть энергичным и активным, надо сбалансировано и правильно питаться в офисе. диетологи советуют есть часто, но маленькими порциями. Это легко сделать, когда целый день проводишь дома, но что делать, если целыми днями вы работаете? Как организовать свое питание правильно?

Но перекусывать надо с умом, тем более, в офисе. Здесь еда не должна сильно пахнуть и пачкаться, но обязана быть легко доступной, а главное - полезной.

### У перекуса есть несколько правил:

- устраивайте перекус не раньше, чем через 2 часа после основного приема пищи.
- не растягивайте перекус во времени.
- перекус должен быть ощутимым. Если вы перекусываете чем-то мелким, то порция должна быть не меньше, чем ваш кулак, если фруктами- овощами, то постарайтесь съесть хотя бы два.
- вечерний перекус должен быть менее калорийным, чем утренний, но сладким. Подойдет даже черный шоколад, пара кусочков. Дело в том. Что к вечеру наш мозг участвует и требует подпитки. Поэтому именно вечером очень хочется чего-нибудь сладенького.

## Идеальные продукты для перекуса

Печеньица, чипсы, шоколадки – все эти перекусы не принесут никакой пользы, а вот проблемы создать могут.

### **Перекусывать нужно правильными продуктами:**

**Фрукты:** яблоки, бананы, киви и нектарины, сезонные ягоды. Но не цитрусовые- они обладают слишком резким ароматом и будут нервировать коллег.

**Овощи:** морковь, стебель сельдерея, болгарский перец, огурцы- всё свежее и хрустящее. Очень полезный перекус. Если вам кажется, что голод он не утолит, то заверните овощи, нарезанные соломкой, в тоненький лаваш. И полезно, и сытно.

**Орехи и сухофрукты:** крайне удобно и питательно. С ними можно и чаю выпить, и просто так погрызть. Опасность в высокой калорийности обоих продуктов. Поэтому лучше сразу отмерить необходимое количество орешков. А остальные убирать в стол.

**Молочные продукты:** лучше всего выбирать натуральные йогурты и творожки без добавок.

**Батончики из мюсли и сухофруктов:** отличный перекус в конце дня. Они содержат около 150 Ккал и довольно хорошо утоляют голод. Такой батончик включает в себя и хлопья из злаков, и орехи, и иногда сушёные ягоды, а ещё - йогуртовую глазурь.