Kilka słów o zdrowym odżywianiu w biurze

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: piątek, 07, wrzesień 2018 14:58
Dawid Kulpa
Odsłony: 1470

W pracy wielu z nas posila się zamawianymi gotowymi daniami - najczęściej są to niestety dania typu fast food. Dodatkowo, często podjadamy między posiłkami. Najczęściej są to wysokokaloryczne przekąski, jak batoniki, ciastka, które, jak wiele osób wierzy, mają podnieść poziom energii, obniżyć poziom stresu czy po prostu poprawić nastrój. Takie odżywianie sprawia, że często jesteśmy narażeni na złe samopoczucie, a w efekcie kłopoty ze zdrowiem.

Eksperci serwisu rekrutacyjnego *MonsterPolska.pl* prezentują kilka sugestii dotyczących zdrowego żywienia w biurze.

Przygotuj posiłki w domu
Dietetycy i specjaliści ds. żywienia są zgodni, że znacznie lepiej jest przygotować sobie lunch i obiad własnoręcznie w domu. Od czasu do czasu można pozwolić sobie na zamówienia pizzy czy czekoladowego ciasta razem ze współpracownikami. Jednak, kiedy staje się to codziennością, narażamy się nie tylko na zbędne kilogramy, ale i problemy ze zdrowiem. Przygotowany w domu lunch powinien zawierać warzywa i owoce oraz jak najmniejsze ilości niezdrowych tłuszczy i cukrów. Łatwo można je zastąpić błonnikiem i białkiem.

Kontrolując wielkość porcji, kontrolujesz swoją wagę
Jeśli czas i natłok obowiązków nie pozwalają na samodzielne przygotowanie posiłku, warto zmniejszyć porcje gotowego jedzenia. Rozłożenie pakietu węglowodanów na kilka porcji, zjadanych co pewien czas jest zdrowsze, niż szybkie pochłanianie całości zamówionego posiłku. Udowodniono naukowo, że częstsze jedzenie mniejszych porcji przyspiesza metabolizm i pozwala na utrzymanie właściwej wagi.

Uzupełnij swoją wiedzę
Jeśli nie wiesz jak urozmaicić i uzupełnić swój jadłospis, przejrzyj strony internetowe poświęcone zdrowemu odżywianiu. Zdarza się, że nie jesteśmy do końca świadomi, jakie składniki jedzenia są zdrowe, a jakie nie. Poświęć kilka minut na przejrzenie tabeli kalorii i policz ile ich zawiera się w Twoim codziennym posiłku spożywanym w pracy. Uzyskasz wtedy informacje na temat poziomu zbalansowania Twojej diety. Oszukiwanie samego siebie i chowanie słodyczy w biurku na tzw. „czarną godzinę” w niczym nie pomoże.

Zwróć uwagę na catering pracowniczy
Jeśli jesteś przełożonym w dużej korporacji, w której lunche w firmowej kawiarni są codziennością, zbadaj jakie posiłki są zamawiane najczęściej. Najwięcej pieniędzy pracownicy wydają na niezdrowe, tłuste posiłki. Jednak utrzymywanie zbilansowanej, zdrowej diety wzmaga kreatywność i usprawnia myślenie. Stąd też warto zmienić menu w stołówce pracowniczej i zadbać o samopoczucie jadających tam ludzi.

Jesteś kobietą? Zachowaj szczególną ostrożność
Kobiety powinny przypomnieć sobie, że ich układ sercowo-naczyniowy jest bardziej wrażliwy, niż mężczyzn. Mimo tego, w mediach na szeroką skalę ostrzegani przed chorobami serca są częściej właśnie mężczyźni. Wynika to z faktu, że kobiety zwykle zwracają uwagę na to co jedzą i w jakich ilościach. Jednak naukowo udowodniono, że coraz częściej na choroby serca zapadają także panie. Dlatego też, warto chronić się przed tymi dolegliwościami, a zdrowa dieta jest ku temu podstawą.

Źródło: monsterpolska.pl

Phoca PDF