

Tempo pracy nie raz zmusza do sięgnięcia po śmieciowe jedzenie albo słodczyce. Takie nawyki nie przyniosą jednak nic dobrego. Warto postawić na naturalne i szybkie w przygotowaniu przekąski.

Pracownicy biurowi narażeni są na nieregularne tycie. Problem spowodowany jest tym, że większość przed pracą nie je śniadania, a do pracy przychodzi bez przygotowanego posiłku. W biurach przeważnie nie ma stołówek a tym bardziej czasu na przygotowanie czegoś w zakładowej kuchni. Zostaje zatem zapychanie głodu pustymi kaloriami w postaci słodczy bądź zamawiana czegoś na szybko z fast fooda.

Niejednokrotnie też zdarzy się nie jeść w pracy przez cały dzień, a po obowiązku służbowym na wieczór w domu nadrobić objadając się do syta. Nie zważając na to że wieczorem metabolizm człowieka zwalnia i dawka kalorii która została dostarczona nie ma kiedy się spalić. Zostaje więc odłożona w postaci tkanki tłuszczowej.

Jeżeli charakter pracy nie pozwala nam na zjedzenie wartościowego posiłku, zadbajmy o zdrowe przekąski które dostarczą energii w pracy i zapobiegną wieczornemu obżarstwu.

Przekąski które sprawdzą się w godzinach pracy:

**Jogurt naturalny** – do jogurtu dla smaku można dodać łyżkę miodu. Taka mieszanka smakuje wyśmienicie, do tego syci na długo. Dostarcza też cennego białka i potrzebnych do pracy węglowodanów. Do jogurtu można dodać płatki owsiane, bakalie, posiekane orzechy albo siemię lniane.

**Orzechy** - mają sporo wartościowego białka i – przede wszystkim – nienasyconych kwasów tłuszczowych, których wbrew pozorom potrzebujemy. Wspomagają one np. pracę układu nerwowego i mózgu. Sprzyjają więc koncentracji, czyli wydajniejszej pracy umysłowej.

**Banan** – lepiej j zjeść ten owoc niż batona albo jakąś słoną przekąskę. W bananach kryje się przede wszystkim potas i magnez oraz witaminy z grupy B. Z racji wysokiego indeksu glikemicznego banany nie są dla każdego. Nie powinny więc być opcją pierwszego wyboru dla osób chorych na cukrzycę.

**Suszone owoce** - nie należy z nimi przesadzać, ponieważ – jak to owoce – są dość kaloryczne. Ten minus niwelowany jest jednak przez dużą zawartość licznych makroelementów, witamin i innych dobroczynnych substancji. Kupmy kilka rodzajów owoców, wymieszajmy je i podzielmy na porcje. Niech miarką będzie nasza dłoń. Jedną z zasad stanowi bowiem, że jednorazowo powinniśmy jeść tyle, ile zmieści się w garści. Co w szczególności powinno się znaleźć w takiej paczusce? Najbardziej polecane przez dietetyków są: rodzynki, jabłka, śliwki, aronia, jagody, maliny. Nie zaszkodzą też morele czy żurawina. Tak powstałą mieszankę można uzupełnić orzechami czy ziarnami słonecznika.

**Popcorn** - nie chodzi o prażoną kukurydzę kupowaną z automatu, w sklepie czy w fast foodzie. Zdrowy popcorn nie ma masła, karmelu ani soli. Należy więc przygotować go w domu, prażąc kukurydzę w garnku. Tak przygotowana przekąska dostarczy sporo błonnika (oprócz niego witaminy B6 i polifenoli). Wypełni więc żołądek i pozwoli przetrwać do obiadu.

**Serek wiejski** - niskokaloryczna i zawierająca sporo białka przekąska, która jest sycąca.

**Koktajl warzywny** – Niestety jego przygotowanie musi odbyć się w domu, ale warto. Do jego przygotowania będziemy potrzebować: ogórków, pomidorów i selera naciowego. Dodajemy jogurt

## Zdrowe przekąski do pracy

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 29, październik 2015 23:00

Odsłony: 1799

---

naturalny bądź grecki, można dorzucić orzechy czy siemię lniane. Nawodni organizm, zaspokoi głód, ale nie obciąży układu pokarmowego. Do tego pozwala zaoszczędzić sporo kalorii, ale dostarcza organizmowi mnóstwa antyoksydantów i witamin.

Zbilansowana dieta i zdrowe przekąski pomogą uchronić nas przed niechcianymi chorobami cywilizacyjnymi i poprawią naszą wydajność organizmu podczas pracy. Zdrowa przekąska może być kamieniem milowym w dążeniu przez wielu z nas do zdrowia jak i do wymarzonej sylwetki.

*Źródło: nf.pl*