

Как правильно питаться в офисе?



Согласитесь, чаще всего проблемы с соблюдением правильного питания начинаются в офисе — то кто-то из коллег угостит печеньем, то закажет пиццу в честь дня рождения. А иногда вы просто не можете отойти от компьютера и едите то, что попадет под руку. И тут уже вопрос встает не о здоровом питании, а о питании вообще. Но не стоит опускаться до такого уровня — вкусно и полезно поесть можно и в офисе.

Как бы очевидно это не звучало, но первый шаг к здоровому питанию в офисе — полезная еда в холодильнике дома. После основательного похода в супермаркет вы в любой момент сможете приготовить блюдо, которое потом возьмете с собой на работу. В вашем рационе должны быть овощи, салат, бобовые, рыба, яйца, белое мясо, коричневый рис и продукты из цельнозерновой муки. Готовить лучше всего на оливковом масле, а на десерт оставлять фрукты или йогурт без сахара.

Помимо свежих продуктов в магазине стоит закупить еду, которую можно быстро приготовить или которую не надо готовить вообще. Например, консервированные и замороженные овощи или рыбные консервы. Возьмите в офис еду, приготовленную дома. Чтобы во время работы не сорваться на кофе с ароматным круассаном вместо обеда, возьмите еду с собой из дома.

Если ваша проблема не в том, чтобы правильно питаться, а в том, что вам просто не хватает времени на готовку, решение есть. Чтобы не вставать с утра пораньше и не ложиться позже вечером, выделите один день и приготовьте блюда сразу на неделю вперед, разложив их по контейнерам, — в любой момент сможете взять их с собой на работу или беззаботно поесть дома. Подобная практика — прекрасный способ сэкономить время и использовать ингредиенты сразу в несколько блюд, не оставляя лишних продуктов.

К счастью, для тех, кто не может позволить посвятить день полноценной готовке, были придуманы сервисы доставки еды на неделю, которые не только приготовят различные блюда, основываясь на ваших вкусах и предпочтениях, но и ежедневно будут привозить к вам домой рацион на день.

Выбирайте здоровый перекус. Если вы не можете обойтись без перекуса, сделайте его здоровым. Вместо вредных снеков выбирайте хлебцы или крекеры — но смотрите, чтобы в составе не было сахара. К ним добавьте овощи — морковь, огурец или сельдерей. Также подойдут орехи, темный горький шоколад — 70 процентов содержания какао и выше.

Врач-гигиенист (заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна