

Dieta w biurze ma nam pomóc przetrwać często stresujący okres wyętej pracy umysłowej, powinna regenerować nasz zmęczony organizm i jednocześnie zapewnić nam wszystkich niezbędnych składników odżywczych oraz witamin i mikroelementów.

Co zatem powinniśmy jeść, tak by dostarczyć wszystkich niezbędnych składników, a jednocześnie zachować smukłą sylwetkę? Co zrobić, by nie dać się stresowi w pracy, by odzwyczaić się od podjadania, a jednocześnie 'zająć czymś ręce' podczas intensywnego wysiłku umysłowego?

Z przegryzkami trzeba uważać, gdyż podczas wertowania ważnych dokumentów lub pracy przy komputerze łatwo można nie zauważyć zjadanych kalorii. Dlatego starajmy się wybierać produkty lekkostrawne i niskokaloryczne.

Przede wszystkim pamiętajmy o warzywach, świeże i odżywcze o nieocenionej wartości odżywczej, idealne do 'podjadania' w czasie pracy: marchew, seler naciowy, papryka lub ogórki. Jeżeli mamy tendencję do chrupania czegoś w ciągu dnia zrezygnujmy z paluszków czy słonych orzeszków właśnie na rzecz niskokalorycznych warzyw. Bardzo popularną przegryzką są także owoce. Podobnie jak warzywa są bogate w wit. C oraz przeciwutleniacze, jednak pamiętajmy, że ich wartość kaloryczna jest zdecydowanie wyższa. Najmniej kaloryczne są owoce jagodowe: porzeczki, jagody, maliny czy truskawki. Możemy sobie także pozwolić na jedno czy dwa jabłka w ciągu dnia, jednak jeśli mamy problem z nadmiarem kilogramów powinniśmy uważać na banany, gruszki, brzoskwinie, winogrona czy śliwki, gdyż ich kaloryczność jest zdecydowanie wyższa. Zawarte w owocach i warzywach witaminy oraz związki mineralne i przeciwutleniacze wzmacniają nasz organizm zapobiegając tym samym infekcjom oraz chronią nas przed chorobami serca i nawet niektórymi nowotworami. Ponad to pomarańczowe owoce i warzywa (morele, dynia, marchew) są źródłem beta karotenu, który chroni naszą skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. Idealnym dodatkiem do warzyw (w formie sałatek) są kiełki: skoncentrowane źródło składników mineralnych i witamin.

Poza warzywami i owocami powinniśmy za biurkiem pamiętać także o pełnoziarnistych produktach zbożowych: razowe pieczywo, kasze, brązowy ryż. Produkty te powinny być podstawowym elementem naszej diety, gdyż są bardzo cennym źródłem składników mineralnych (magnez, cynk) oraz witamin (zwłaszcza z grupy B), które wspomagają nasze procesy myślowe oraz wpływają pozytywnie na stan naszego układu nerwowego. Te produkty są kaloryczne dlatego powinny się znaleźć w naszym głównym posiłku w ciągu dnia (np. jako dodatek do sałatki).

Dosyć popularnym produktem do zajadania stresu są słodczyce oraz bakalie. Nie bez powodu jednak 'machinalnie' sięgamy po te bomby kaloryczne. Bakalie oraz czekolada są idealnym źródłem magnezu wypłukiwanego z organizmu wraz z dużymi ilościami wypijanej kawy i herbaty. Także stres oraz uczucie depresji przyczynia się do szybszej utraty tego składnika (oraz także witaminy C). Dlatego w warunkach dużego napięcia warto zwiększyć spożycie produktów zbożowych oraz świeżych warzyw i owoców w swojej diecie.

Migdały, orzechy włoskie, rodzynki, figi czy daktyle są niezastąpionym źródłem witaminy A, C, E, PP i z grupy B. Mają własności odżywcze, regenerujące, przeciwutleniające, korzystnie wpływają na stan włosów, cery, paznokci itd. Mają jednak jedną wadę – są bardzo skoncentrowanym źródłem energii. A co za tym idzie spożywane w nadmiarze mogą odkładać się wokół naszych bioder czy na brzuchu (w postaci zbędnego tłuszczu!). Dlatego nie mogę ich nie polecić, jednak – w umiarze!

Niezależnie od stanu naszego umysłu – stres, wyęta praca czy chwila odpoczynku pamiętajmy o nawadnianiu organizmu. Najlepsza jest niegazowana woda mineralna. Warto mieć ją cały czas na biurku i popijać w ciągu dnia. Zwłaszcza w klimatyzowanych pomieszczeniach biurowych.

Chcesz wiedzieć więcej? Odwiedź nas!!