

## Как организовать перекусы

Что выбрать, если не успеваешь обедать.

Бич нашего времени для многих работающих людей – не успеваем полноценно пообедать. Поэтому самое главное, чтобы рацион в течение дня был достаточно калорийным. В целом желательно есть не реже, чем через 4 часа, но если на работе нет столовой, а перекусить необходимо, то перекус должен быть здоровым. Это, конечно, не пирожные с тортиками и бутерброды.

Отличный вариант – контейнер с едой из дома, а в нем овощной салат и кусок отварного или запеченного с чесноком и специями мяса. Не получается – по дороге на работу загляните в магазин и возьмите там нежирный йогурт или сыр жирностью не более 20% – это хороший источник кальция. Подойдут также орехи и сухофрукты или свежие несладкие фрукты.

Особо следует сделать акцент на нежирных продуктах. Дело в том, что, по последним подсчетам, 60% жителей нашей страны имеют избыточную массу тела или ожирение. Это значит, что следить за калорийностью рациона многим совершенно необходимо.

Орехи, в которых содержится растительный белок, хорошо подавляют чувство голода, но они очень калорийные – в 100 г около 600 ккал, это практически половина суточной пищевой нормы. Потому во время перекуса больше пригоршни очищенных орехов не ешьте. То же самое с сухофруктами. Их к тому же надо заранее размочить. Сыра тоже нужно немного: граммов 50.

Здоровый перекус в течение рабочего дня может быть не один. Проголодались – съешьте 1 или 2 фрукта. Перед выходом с работы, если сильно хочется есть, можно, например, съесть йогурт. Хорош днем и зеленый чай – в нём много антиоксидантов, он оказывает небольшое мочегонное действие. Можно выпить и сок, но желательно несладкий.

Что же касается конфет, пирожных, тортов, во-первых, высококалорийны, во-вторых, в них минимум полезных пищевых веществ. Зато много сахара и жира. Поэтому от таких ежедневных перекусов возникает риск сахарного диабета, ожирения и нарушения углеводного обмена.

Если чего-нибудь углеводистого хочется сильно, съешьте лучше кусочек отрубного или цельнозернового хлеба с тем же сыром. Там много препятствующих повышению сахара пищевых волокон. Колбаса тоже нежелательна – много соли и жира, обязательно захочется пить, а лишнее количество жидкости может привести к отекам, повышению артериального давления и т.д.

Какой режим питания правильный?

Не существует универсального рецепта для всех без исключения. Если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, то лучше частое дробное питание – при гастрите, например, чтобы не было голодной секреции. А кто-то предпочитает так питаться, чтобы не

растягивался желудок, – эта методика работает при ожирении, причем есть надо не просто часто и дробно, но обязательно маленькими порциями.

Но есть люди, у которых частое питание вызывает инсулинорезистентность и приводит к ожирению. Поэтому каждому свое. В целом желательно, чтобы человек питался не менее 3 раз в день. Индивидуальный режим питания всегда может подобрать врач-диетолог.

К тому же не забывайте нашу замечательную поговорку: «Когда я ем, я глух и нем». Она в этом случае уместнее всего. Считается, что, когда в процессе принятия пищи человек отвлекается, выделяется меньше пищеварительных соков – в результате нарушается процесс пищеварения, пища хуже переваривается. Старайтесь во время еды полностью посвятить себя трапезе – что называется, сосредоточьтесь на еде.