

30Ж



## Работа и питание

**Жизнь диктует свои правила: чтобы стать успешнее, богаче и пользоваться всеми атрибутами жизни, необходимо работать и получить финансовое благополучие, поэтому на правильное питание во время рабочего дня остаётся всё меньше и меньше времени.**

В результате – нарушение работы органов желудочно-кишечного тракта, ухудшение фигуры и внешнего вида. Есть ли решение данных проблем? Оказывается, всё просто, необходимо только желание уделять себе время для правильного питания.

### Не полезные привычки на работе

Когда остаётся мало свободного времени на работе, автоматически вырабатываются не полезные привычки.

1. При долгом сидении вырабатывается синдром «офиса», питание проходит на рабочем месте, всё это ухудшает состояние осанки и позвоночника.

2. Питание в большинстве случаев всухомятку, перерывы между

приёмами пищи рваные, а если работа затягивается допоздна, то, чтобы утолить голод, едят на ночь глядя.

3. На рабочем месте употребляются в большом количестве чай, кофе, сладкие напитки, они содержат большое количество сахара, который обладает высоким гликемическим индексом, а так как при употреблении сахара энергия высвобождается в организм быстро, а сжечь её нет возможности, часть калорий постепенно откладывается в подкожный жир.

4. Перекусы всухомятку печеньками, чипсами и другими фастфудами, содержащими много углеводов, жиров, которые не лучшим образом скажутся на фигуре.

5. Малое количество овощей и фруктов, это вызовет дефицит в организме клетчатки, витаминов и микроэлементов.

6. Малое количество воды, вследствие чего замедляется обмен веществ и нарушаются биохимические процессы в организме.

7. Из-за постоянного недостатка солнечных лучей проявляется дефицит витамина D.

### Режим питания

Распределите свой дневной рацион пропорционально, согласно

нормам каждого приёма пищи. Наиболее оптимальное распределение продуктов питания в процентном соотношении следующее:

*Завтрак (20–25 процентов)*

Обязательный приём пищи, который ни в коем случае нельзя пропускать. Он не обязательно должен быть в 7.00, вы можете взять с собой еду в офис. Оптимальное время для завтрака – до 9.00.

*Обед (40–45 процентов)*

На основные приёмы пищи лучше использовать мясо, рыбу, птицу, яйца, бобовые, добавив овощи и крупы. Лучшее время обеда – между 12 и 13 часами.

*Перекусы (5–20 процентов)*

Между основными приёмами пищи нужно сделать один–два перекуса. Прекрасно подойдут фрукты и кисломолочные продукты. Но это всё должно быть продумано и распределено так, как вам удобно. Одной формулы для всех не существует. Перекусы, например, могут быть разными. Фрукты или лаваш с салатом, сыром и томатным соком. Перекус зависит от того, как вы поели в основной приём пищи и сколько времени у вас до следующего. Чем позже вы едите, тем легче должна быть еда.

*Ужин (20–25 процентов)*

Это приём пищи, который должен быть максимально лёгким и на приготовление которого не должно уходить много времени.

Ужинать желательно не позже 19.00 (за четыре часа до сна), чтобы пища достаточно переварилась и не было чувства дискомфорта.

И не забывайте пить воду в течение всего дня – она важна для метаболизма.

### Составьте свой индивидуальный рацион из продуктов

Каждый приём пищи является важной составляющей рациона целого дня. Поэтому правильное распределение поможет избежать перенасыщения одними элементами, дефицита других, а также усвоить всё максимально эффективно.

Не существует универсальных решений – каждый решает сам, каким будет его рацион, важно лишь принимать во внимание основные принципы его составления и ориентироваться на них.

### Всегда имейте под рукой правильные варианты перекусов

Эти легкодоступные и не требующие приготовления «выручалки» можно купить заранее.

Тёмный шоколад – прекрасный «энергетик» и антиоксидант, который предаст бодрости и сил. Одна–две дольки достаточны для

перекуса. Не стоит им злоупотреблять.

Протеиновые батончики разных вкусов – поддержат энергией длительный промежуток времени. Смесь орехов, семена льна – в небольшом количестве насытят организм и помогут взбодриться.

Любые фрукты, включая бананы и яблоки, наполнены клетчаткой и витаминами, дают чувство сытости. Достаточно одной порции того или иного фрукта.

Натуральный творожок или йогурт – низкокалорийные и очень вкусные продукты, содержащие полезные бифидумбактерии и кальций.

### Во всём хороша мера

Немного самоконтроля всегда не помешает. Иногда увлекшись перекусом, не стоит забывать о калориях, содержащихся даже в правильно подобранных перекусах. Не стоит за раз съедать всю плитку тёмного шоколада просто потому, что он такой вкусный. Достаточно одной или двух долек. Это касается и всего остального из полезных перекусов.

### Выбираем из вариантов

Несколько вариантов правильного питания, которые можно видоизменять на похожие продукты, исходя из вкуса и личных предпочтений:

#### Вариант № 1

**Завтрак:** омлет с овощами, рис нешлифованный.

**Перекус:** творог с овощами.

**Обед:** птица с тушёными овощами (или с салатом из свежих овощей), хлеб.

**Перекус:** фрукты, йогурт, орехи.

**Ужин:** овощи с рыбой, гречневая каша.

#### Вариант № 2

**Завтрак:** каша на молоке с сухофруктами и орехами.

**Перекус:** печёные яблоки, творог.

**Обед:** телятина или куриная грудка с овощным гарниром, печёный картофель.

**Перекус:** овощи, яйцо.

**Ужин:** овощи с чечевицей, грибами и сыром.

#### Вариант № 3

**Завтрак:** каша овсяная с сухофруктами, ягоды, белый сыр.

**Перекус:** яйцо всмятку, салат из свежих листовых овощей (капуста, брокколи, шпинат, фенхель, укроп и т. д.), хлеб.

**Обед:** фасоль с тушёными овощами и грибами.

**Перекус:** творог с укропом, огурцом, орехами и кефиром, хлебец.

**Ужин:** овощи с белым куриным мясом, гречка.

Тест

## Будьте в форме!

Устраивает ли вас здоровье и работоспособность? Давайте проверим!

### 1. Возраст.

Каждый год даёт один балл. Если вам 40 лет, значит, вы имеете 40 баллов.

### 2. Вес.

Нормальный вес равен росту в сантиметрах минус 100. За каждый килограмм сверх нормы вычитается 5 баллов. Допустим, при росте 176 сантиметров вы весите 85 килограммов. Значит, по второму показателю вы имеете минус 45 очков. За каждый килограмм ниже

нормы добавляется 5 очков.

### 3. Курение.

Некурящий получает 30 очков. За каждую выкуренную сигарету вычитается одно очко. Если вы выкуриваете за день 20 сигарет, то из вашей суммы вычитается 20 очков.

### 4. Выносливость.

Если вы ежедневно в течение (не менее) 12 минут выполняете упражнения на развитие выносливости (в равномерном темпе

плавание, лыжи, велосипед, тренажёры, то есть то, что наиболее эффективно укрепляет сердечно-сосудистую систему), то получаете 30 баллов.

Если вы проделываете эти упражнения четыре раза в неделю, то получаете 25 баллов, три раза в неделю – 20, два раза в неделю – 10, один раз – 5 баллов.

За иные упражнения (утренняя зарядка, прогулка, всевозможные игры) очки не начисляются.

Если вы не выполняете никаких упражнений на выносливость, то имеете минус 10 очков.

Если к тому же вы ведёте малоподвижный образ жизни, то из вашей суммы вычитается ещё 20 очков.

### 5. Пульс в покое.

Если ваш пульс в покое меньше

90, то за каждый удар вы получаете одно очко. Например, при частоте пульса 72 удара в минуту вы получаете 18 очков.

### 6. Восстановление пульса.

Так же, как и частота пульса, очень важным показателем здоровья является скорость восстановления пульса после нагрузки.

Измерить реакцию восстановления пульса можно следующим образом. После двухминутного, лёгкого бега отдохните лёжа в течение 4 минут. Если после этого частота пульса равна исходной, вы получаете 30 баллов, если выше исходной всего лишь на 10 ударов, – 20 баллов. При частоте, превышающей исходную на 15 ударов, – 103 балла; на 20 и более ударов – ноль баллов.

Если сумма набранных вами бал-

лов не превышает 20, то состояние вашего здоровья угрожающее.

Необходимо обратиться к врачу, принять меры для уменьшения лишнего веса, ограничить себя в курении и начать лёгкие пробежки.

### Результат

**21–60 баллов** – надо уделять серьёзное внимание борьбе с имеющимися у вас факторами риска: лишним весом, курением или малой физической активностью.

**61–100 баллов** – следует больше времени уделять физическим упражнениям на развитие выносливости.

**Свыше 100 баллов** – состояние здоровья хорошее. Регулярные занятия бегом, плаванием, лыжами могут дать высокие спортивные результаты.