

Автор: Медсестра отделения профилактики Алла Макеевко



Чтобы сохранить работоспособность, быть энергичным и активным, надо сбалансированно и правильно питаться. Есть надо часто, но маленькими порциями.

У перекуса есть несколько правил:

- Устраивайте перекус не раньше, чем через 2 часа после основного приема пищи.
- Не растягивайте перекус во времени.
- Перекус должен быть ощутимым. Если вы перекусываете чем-то мелким, то порция должна быть не меньше, чем кулак, если фруктами-овощами, то постарайтесь съесть хотя бы два.
- Вечерний перекус должен быть менее калорийным, чем утренний, но сладким. Подойдет даже черный шоколад, пара кусочков. Дело в том, что к вечеру наш мозг устает и требует подпитки. Поэтому именно вечером очень хочется чего-нибудь сладенького.

Идеальные продукты для перекуса

Печеньица, чипсы и шоколадки – все эти перекусы не принесут никакой пользы, а вот проблемы создать могут. Перекусывать нужно правильными продуктами:

Фрукты

Яблоки, бананы, киви и нектарины, сезонные ягоды. Но не цитрусовые – они обладают

слишком резким ароматом и будут нервировать коллег.

Овощи

Морковь, стебель сельдерея, болгарский перец, огурцы – все свежее и хрустящее. Очень полезный перекус. Если вам кажется, что голод он не утолит, то заверните овощи, нарезанные соломкой, в тоненький лаваш. И полезно, и сытно.

Орехи и сухофрукты

Крайне удобно и питательно. С ними можно и чаю выпить, и просто так погрызть. Опасность только в высокой калорийности обоих продуктов. Поэтому лучше сразу отмерить необходимое количество орешков, а остальные убирать в стол.

Молочные продукты

Лучше всего выбирать натуральные йогурты и творожки, без добавок.

Батончики из мюсли и сухофруктов

Отличный перекус в конце дня. Они содержат около 150 ккал и довольно хорошо утоляют голод. Такой батончик включает в себя и хлопья из злаков, и орехи, и иногда сушеные ягоды.