

Πέντε συμβουλές για υγιεινές διατροφικές



Το

άγχος της καθημερινότητας και το απαιτητικό ωράριο εργασίας αποτελούν συχνά «εχθρούς» της δίαιτας, θέτοντας εμπόδια στην τήρησή της και παρασύροντας το άτομο σε ανθυγιεινές διατροφικές συμπεριφορές. Η έλλειψη χρόνου καθιστά δύσκολη την οργάνωση των γευμάτων, με αποτέλεσμα η «διατροφή του γραφείου» να χαρακτηρίζεται κυρίως από κατανάλωση γρήγορου-πρόχειρου φαγητού, που στην καλύτερη περίπτωση δυσκολεύει την απώλεια βάρους ή στη χειρότερη επιφέρει περαιτέρω αύξησή του...

Αν σκεφτεί κανείς πως η εργασία καταλαμβάνει το μεγαλύτερο ποσοστό του ημερήσιου χρόνου ενός ατόμου, πλην του ύπνου, είναι εύκολο να αντιληφθεί πως οι διατροφικές επιλογές που αφορούν αυτό το διάστημα, επηρεάζουν σημαντικά το σύνολο της ποιότητας της διατροφής και της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης. Με ποιο τρόπο λοιπόν, μπορεί κανείς να βελτιώσει τις διατροφικές συνήθειες στο χώρο εργασίας, ώστε αυτές να «συμβαδίζουν» με ένα ισορροπημένο πρότυπο διατροφής;

Παρακάτω θα βρείτε 5 συμβουλές που μπορούν να συμβάλλουν προς αυτή την κατεύθυνση:

1. Μην παραλείπετε το πρωινό γεύμα: Η κατανάλωση ενός ισορροπημένου πρωινού θα σας βοηθήσει να ελέγξετε καλύτερα το αίσθημα πείνας κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενώ παράλληλα θα συμβάλλει στην αύξηση της συγκέντρωσης και τη βελτίωση της απόδοσής σας στη δουλειά.

2. Επιλέξτε υγιεινά ενδιάμεσα σνακ: Φροντίστε να έχετε μαζί σας υγιεινά σνακ, για το δεκατιανό και απογευματινό σας, ώστε να αποφύγετε τις «ανθυγιεινές» επιλογές. Τα φρούτα, οι μπάρες δημητριακών, λίγοι ξηροί καρποί, λίγα κριτσίνια ή κράκερ ολικής άλεσης ή ένα γιαούρτι αποτελούν επιλογές που δεν απαιτούν κάποια ιδιαίτερη προετοιμασία και μπορούν να σας εφοδιάσουν με την ενέργεια που χρειάζεστε, χωρίς παράλληλα να σας «φορτώσουν» με περιττές θερμίδες και λιπαρά.

3. Προσοχή στους καφέδες: Ο καφές αποτελεί, για τους περισσότερους, αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας. Ωστόσο, υπάρχουν περιπτώσεις που το απαραίτητο «τονωτικό» μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στη συνολική ενεργειακή πρόσληψη. Έτσι, ενώ για παράδειγμα, η κατανάλωση ενός καφέ ελληνικού ή στιγμιαίου με ένα κουταλάκι ζάχαρη, αποδίδει ελάχιστες θερμίδες, αντίθετα η καθημερινή επιλογή καφέ τύπου καπουτσίνο ή λάτε σε μεγάλο ποτήρι, το οποίο παρασκευάζεται με πλήρες γάλα, ενδεχομένως να αποδίδει 200-300 θερμίδες, και αν μάλιστα καταναλώνεται δύο φορές την ημέρα, τότε μπορεί να «ξεφύγουμε» αρκετά.

4. Ετοιμάστε το μεσημεριανό σας γεύμα από το σπίτι: Μπορείτε να ετοιμάσετε ένα σάντουιτς ή μια αραβική πίτα με τυρί χαμηλών λιπαρών, γαλοπούλα και λαχανικά ή τονοσαλάτα, μια σαλάτα εποχής ή ακόμη και μια μερίδα φαγητού που έχει περισσέψει από το προηγούμενο βράδυ. Εάν πάλι δε βρείτε το χρόνο για κάτι τέτοιο, επιλέξτε κάτι αντίστοιχο «απ' έξω» και αποφύγετε πίτσες, σφολιάτες και λιπαρά φαγητά που όχι μόνο θα σας προμηθεύσουν με πολλές θερμίδες, αλλά ενδεχομένως και να σας «βαρύνουν» επηρεάζοντας αρνητικά την απόδοσή σας.

5. Συνοδεύστε το φαγητό ή σνακ σας με νερό και αποφύγετε τα αναψυκτικά. Η συχνή κατανάλωση νερού μέσα στην ημέρα είναι σημαντική για την επαρκή ενυδάτωση του οργανισμού και την καλύτερη απόδοσή του. Επομένως, φροντίστε να καταναλώνετε νερό μαζί με κάθε γεύμα ή σνακ στη δουλειά και αποφύγετε ροφήματα όπως αναψυκτικά, συσκευασμένους χυμούς και φρουτοποτά που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και θερμίδες.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη nadiatrofis.gr