magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 11. 9. 2013 | BeDa

Jak jíst zdravě při práci na směny?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-jist-zdrave-pri-praci-na-smeny__s10010x7892.html

Bez pravidelného režimu je dost obtížné zhubnout nějaké to kilo. Při třísměnném pracovním provozu řada lidí rezignuje na svoje původní snahy o váhový úbytek. Neříkáme, že je to jednoduché, ale pár rad, jak si i při takto náročném pracovním vytížení udržet štíhlou linii, existuje.

Naše tělo vyžaduje pravidelný režim

Osmihodinové provozy na tři směny zásadně **narušují běžný režim člověka**. Nepravidelný režim, který takovýto způsob života přináší nám příliš nesvědčí. “S**měnný provoz a s ním spojený nepravidelný režim bývá častou příčinou rostoucí tělesné hmotnosti, nebo patří mezi důvody, proč se nedaří hmotnost snižovat**,” uvádí dietoložka Karolína Hlavatá.

Důvodů, proč tomu tak je, je řada - **nemožnost se v práci najíst**, celkově **narušený denní rytmus** nebo **opomíjení pitného režimu**. “Pokud se tomuto chcete vyhnout, dodržujte jednoduché pravidlo - zaměřte se na sestavení takového jídelníčku, který bude **co nejvíce odpovídat běžnému jídelníčku**,” radí dietoložka.

Co to obnáší?

Základem je **nosit s sebou jídlo a to i včetně nápojů**, protože by **rozestup mezi jednotlivými jídly měl být 2,5 -3 hodiny.** Vhodnou svačinou je například cottage sýr a zelenina, křehké chleby se žervé nebo tvarohovou pomazánkou, zelenina, ovocný salát s jogurtem, celozrnné pečivo pomazané margarínem, se šunkou a sýrem, zelenina, pudink s ovocem, musli tyčinka s vysokým podílem ovoce a bílá káva.

Problémy se stravování mají například prodavačky, které nesmí opustit své místo. Pro ně je dobrou volbou

jogurtový nebo jiný zakysaný mléčný nápoj. Pro zvýšení nutriční hodnoty můžete přisypat namleté vločky, ořechy nebo sušené pšeničné klíčky. **O pauze se rozhodně najezte a napijte.** Z nápojů jsou ideální jsou ovocné nebo zelené čaje, stolní vody ochucené kapkou citrónu, občas ředěný džus s vodou.

Příklad jídelníčku při směnném provozu od 19:00–03:00

večeře 18:00	100 g těstoviny, 150 g drůbeží maso, 250 g dušená zelenina
přesnídávka 21:00	jablko
přesnídávka 24:00–01:00	50 g celozrnné pečivo, 100 g tvarohová pomazánka, zelenina
přesnídávka 03:00	jogurt
oběd 12:30	150 g brambory, 150 g rybí filé, 250 g zeleninový salát

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz