magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 2. 2013 | jra

S krabičkou do práce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/S-krabickou-do-prace__s10010x7566.html

Průzkumy ukazují, že si polovina Čechů nosí jídlo do práce z domova. Vedle finanční úspory to může mít i řadu dalších, především zdravotních pozitiv. Měli bychom však také dodžovat etiketu na pracovišti.

Ohleduplnost k okolí

Při přípravě jídla do práce myslete i na své kolegy. Ne všechna pracoviště mají vlastní kuchyňky, kde si jídlo můžete sníst, anebo společné prostory nejdou dobře větrat. Pachy z jídel se pak šíří kancelářemi, mnoha lidem je to nepříjemné a ruší je to od práce. Proto bychom se měli vyhnout všem příliš **aromatickým a pachově výrazným jídlům**. Do kolektivu nepatří chléb se sádlem a cibulí, česnek, vajíčka, ryby jako tuňák nebo třeba zrající sýry. Naopak **vhodné jsou například těstovinové saláty** s kousky kuřecího masa, nakrájená zelenina, ovoce a další. Výhodou těstovinových salátů je, že se dají jíst také studené, takže v létě i skvěle osvěží.

Podpořte svou výkonnost

I když si jídlo přinesete z domova, pokud nebude dobře nutričně vyvážené, vaše produktivita utrpí. Po takovém guláši se šesti či rýžovém nákypu asi nebudete moc psychicky naladění na řešení složitých úkolů. Přidejte proto na **zelenině**, **snižte porce** a dávejte přednost **složitým sacharidům** před jednoduchými cukry. Pijte vodu a slazeným limonádám či džusům se vyhněte, stejně jako různým dezertům a sladkostem.

Abyste byli fit i pro druhou půlku dne, měli byste poobědvat **jídlo bohaté na**

proteiny. Ty totiž zvyšují produkci látek povzbuzujících naši psychiku, a naopak potlačují tvorbu těch, které vyvolávají ospalost.

A na závěr jeden tip na rychlou svačinu:

Vydlabejte celozrnný rohlík nebo bagetu a naplňte ji směsí zeleniny (papriky, rajčata, mrkev) a sýra Cottage nebo nízkotučným tvarohem. Získáte tak šťavnatou pochoutku, v níž jsou zastoupeny všechny důležité složky – kvalitní mléčné bílkoviny, komplexní sacharidy z celozrnné mouky i zdravé tuky. Navíc je to pořádná porce vitamínu, minerálních látek a rozpustné i nerozpustné vlákniny.

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