



Каждый человек хочет иметь хорошее здоровье на долгие годы. Но хорошее здоровье, как известно, зависит от правильного питания не только дома, но и на работе.

К сожалению, на работе не всегда получается придерживаться этого правила, так как не хватает времени даже нормально пообедать. Соблюдать [здоровое питание на работе](#) практически невозможно. Бутерброды или кофе с печеньем – вот и все питание на работе. Хорошо, если есть рядом столовая или кафе. Да и там не всегда бывают блюда, которые мы хотим, так как там предлагают небогатый выбор кулинарных блюд. Но ведь не все люди здоровы. Есть и такие, которым необходимо соблюдать диету, а диетических блюд в столовых и кафе почти не бывает. Как же тогда питаться на работе? Многие носят обеды с собой, разогревают в обеденный перерыв и горячее у них каждый день.

А если нигде разогреть обед как быть в этом случае? И в этом случае только один выход – столовая или кафе. Если Вы обедаете в столовой, постарайтесь брать разнообразные блюда, чтобы получить необходимое количество калорий, которые необходимы для человека в обед. Обязательно должно быть первое блюдо, на второе можно взять салатик, мясо с гарниром или просто овощное блюдо. Ну а среди напитков можно выбрать сок, [чай](#), компот или кисель. Приблизительно подсчитайте, сколько калорий содержится в этих блюдах. Они не должны превышать 450 ккал. Если вместо обеда предпочитаете съесть булочку, то она содержит 1000 ккал, а есть захочется через час. Если захочется съесть сладкого, возьмите на обед небольшой кусочек торта. Важно знать, что здоровое питание должно содержать в себе достаточное количество белков, жиров, углеводов, и пища должна отличаться разнообразием.



Но больше всего, а особенно в летнее время, нужно есть больше овощей, фруктов, делать из них разнообразные салаты, так как в них содержатся все необходимые для организма минеральные и полезные вещества, а также витамины. Не рекомендуется есть сладости между приемами пищи, так как это негативно отразится на здоровье, и может привести к сахарному диабету. Поэтому, если на работе у вас появилось чувство голода, лучше съесть яблоко или какой-либо другой фрукт, вместо сладостей. А сладкое лучше съесть в обед с чашечкой горячего чая. Ведь

[горячий чай](#), особенно зеленый, очень богат микроэлементами, которые необходимы для организма человека. Выпив чашечку такого горячего чая, успокаиваешься и расслабляешься. Нужно хотя бы на несколько минут расслабиться во время рабочего дня, это не только

потом повысит работоспособность, но и окажет положительное действие на здоровье человека.