



Многие из нас на работе заняты интеллектуальным трудом – мы часами просиживаем в офисах, за компьютером или над бумагами. В результате сидячего образа жизни развиваются особенности обмена веществ и расхода калорий, которые стоит учитывать в питании.

Если питаться, ориентируясь на ту **калорийность**, которая рассчитана на ведение достаточно подвижного образа жизни, это приведет к формированию лишнего веса и проблем со здоровьем. Кроме того, питание **офисных сотрудников** и работников умственного труда должно и по составу отличаться от питания людей, занятых физическим трудом.

### Основы питания в офисе

Постоянное сидение на стуле – это малые нагрузки на мышцы, статическое напряжение позвоночника, нарушение кровообращения, застой кишечного содержимого, и как следствие – запоры.

Мало кто после работы едет на тренировку в спортзал или идет пешком домой, многие садятся в автомобиль или в общественный транспорт, отправляясь домой на любимый диван. В результате такого образа жизни появляется **целлюлит**, лишний вес и

проблемы со здоровьем.

Люди, занятые умственным трудом, работают в основном мозгом и немного руками – пишут или печатают на компьютере. При этом активными потребителями энергии являются мозг и внутренние органы – легкие и сердце, все остальные органы не особо активны, равно как и мышцы.

Мозг «кушает» исключительно глюкозу, а вот жиры и белки расходуются неактивно. Поэтому человеку умственного труда никак не подходит низкоуглеводное питание, в то время как ограничение в питании жиров пойдет только на пользу тела.

Однако углеводы тоже должны поступать к мозгу равномерно, без резких скачков. Если вы будете налегать на легкие углеводы – конфеты, сахар и пирожные, – глюкоза большими порциями и резко будет проникать в кровь. Всю ее мозг не переработает – а значит, часть отложится про запас.

Другое дело – сложные углеводы: крахмал из круп. Он медленно выделяет порции глюкозы, позволяя вам сохранять работоспособность и поддерживая силы. Так что отличным завтраком для вас станут **мюсли** (желательно без добавок или с ложкой меда), орехи, каши, злаковый гарнир.

Люди, работающие в офисах, мало закалены, ведь они сидят в тепле, не подвергаясь резким сменам температур, колебанию воздушных масс и осадкам. Поэтому они страдают от снижения иммунитета. Чтобы белки иммунной системы обновлялись, и их было достаточно, необходимо поступление пищевого белка – это кирпичики, из которых строятся иммунные белки.

Но избыток белка будет подвергаться в кишечнике гниению из-за малоподвижности и слабой перистальтики. Поэтому ограничьте прием белка порцией примерно в 100 граммов – это небольшая котлетка или куриная ножка, кусочек рыбки. При этом предпочтительно выбирать блюда из рыбы, постного мяса или молочные блюда. Белки растений усваиваются трудно.

Жиры выбирайте растительные, в сочетании с растительными продуктами. Салат из овощей с заправкой из ложки оливкового или другого масла – это отличный перекус. Утром, когда необходимо создать энергетический запас на день, можно съесть и немного качественного сливочного масла. А вот спреды и различные низкокачественные псевдомасла в пластиковых лоточках лучше не есть совсем.

### Запрещенные продукты



Есть группа продуктов, которые офисным работникам стоит забыть, если хочется похвастать отличной фигурой. Это высококалорийные пиццы, **фаст-фуд**, чипсы, сухари и прочие подобные продукты.

У этой еды нет ни одного весомого плюса, кроме насыщенного из-за усилителей и ароматизаторов вкуса. Там много жиров, в том числе скрытых, легкие углеводы и очень мало витаминов и минералов. Кроме того, сухая пища плохо усваивается и вызывает запоры, особенно в условиях малой подвижности.

Стоит также отказаться и от постоянных чаепитий с пирожными, печеньем или конфетами, а чай или кофе пить без **сахара** или минимизировав его. Две ложки сахара в чае дают столько же энергии, как и тарелка супа.