

## EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS A MUNKAHELYEN IS!

Mind napi energiaszintünk, mind hangulatunk szempontjából egyaránt fontos, hogy a munkahelyünkön is megfelelően táplálkozzunk, vagyis leginkább egészséges, mégis könnyed, tápláló, friss és nem utolsósorban finom fogásokat válasszunk.

Sokan nem szeretnek reggelizni, vagy azért, mert a reggeli rohanásban nincsen rá elég idő, vagy azért, mert attól félnek, ha reggel esznek, egész nap éhesek lesznek. Pedig a szervezetednek délelőtt is szüksége van megfelelő ásványi anyag- és vitaminforrásra. Ez a megfelelő agyműködés alapja – ha korog a gyomrod, gondolkozni sem tudsz.



- Alapszabály, hogy naponta legalább két-háromszor együnk nyers ételeket. Néhány szem friss gyümölcsöt a nap bármely szakában beiktathatunk, bár legjobban éhgyomorra hasznosulnak értékes anyagaik. Igazi napindító vitaminbomba egy-két narancs, grépfrút frissen facsart leve. Sokszor egy szem gyümölcs jobban frissít, mint egy csésze kávé, hiszen az agy működéséhez szükséges cukron kívül vitaminokkal, ásványi anyagokkal is ellátja a szervezetünket, míg a kávé felpörget ugyan, ám mértéktelenül fogyasztva fontos ásványi anyagokat is kiold a szervezetből.
- Ha csak egy szendvicset van időnk bekapni, ahhoz is fogyasszunk bőven az ideynek megfelelő zöldségfélékből: együnk meg hozzá néhány szem retket, egy paprikát, paradicsomot, néhány karika uborkát. Mindig szánjunk öt, tíz, tizenöt nyugodt percet az étkezésekre – napi munkánkat célszerű is kisebb szünetekkel tagolni, hogy egyenletes teljesítményt nyújtsunk. A tízóráira és az uzsonnára azért van szükség, hogy egyenletes szinten tartsuk a vércukorszintünket – így nem tör majd ránk később a farkaséhség, és nem eszünk meg ebédre vagy vacsorára egy hatfogásos menüt.



- Ebédre megteszi akár egy nagy tányér saláta is sajttal, olajos magvakkal, húsfélékkel körítve. A legegyszerűbb ebéd, ha otthon nincs idő főzni, mégis valami igazán egészségesre vágysz: válogass össze néhány zöldségfélét (bármilyen saláta, paprika, uborka, répa, retek és gyakorlatilag bármilyen idényzöldség), a salátát tépd kisebb darabokra, a többit vágd össze vagy ízlés szerint reszeld le és már mehet is egy dobozba. Ezt akár előző este is összedobhatod, a munkahelyeden már csak ízesíteni kell.
- Minden nap igyunk legalább 2-3 liter vizet vagy ásványvizet, tiszta gyümölcsleveket, gyógy- vagy zöldteát. A szénsavas, cukros üdítőket és nem száz százalékos gyümölcsleveket jobb, ha elfelejtjük – ugyanis többet ártanak adalékanyagaik révén, mint amennyit használnak. A jó minőségű, tiszta víz ugyanolyan fontos a jó közérzethez és a szellemi teljesítményhez, mint a helyes mozgás vagy táplálkozás. Ha nem iszunk eleget, csökken a koncentrációképességünk, lankad a memóriánk és fejfájásunk alakulhat ki. Az ásványvízfogyasztás kapcsán jó tanács: célszerű a márkákat havonta változtatni, hogy az ásványi anyagok bevitele ne váljon egyoldalúvá. Praktikus, ha a munkavállalók tartanak egy-egy üveg, 1,5 literes ásványvizet az íróasztaluk közelében. Ebből világosan láthatják, hogy az optimális folyadékpótláshoz képest mennyit fogyasztottak belőle.
- A hosszú munkaórák között néhány csésze kávé sokaknak az egyetlen kikapcsolódás. Napi egy-két csésze valóban élénkítő hatású, ám e fölött már inkább csak a negatív hatások érvényesülnek: a vércukorszint és a vérnyomás ingadozása, szívdobogás, vesepanaszok, fejfájás, hirtelen ránk törő fáradtságérzet, álmoság. A koncentrációs készségünket hosszabb ideig tudjuk stabilan fenntartani, ha kávé helyett fekete, zöld- vagy vörös teát iszunk. Ezek a kávé nem kívánt mellékhatásai nélkül is élénkítenek, hatásuk tovább tart és kíméletesebb.



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

Jelen tájékoztató az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával készült.

