



ПИТАНИЕ И ДИЕТА ДЛЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ



- Проблемы работников офиса
- Правильное питание — залог здоровья
- Заболевания офисных работников и их профилактика
- Диета и подготовка к ней
- Разделанное питание
- Готовим вкусно и полезно



Олеся Александровна Пухова
Питание и диета для
офисных работников
Серия «Питание и диета»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164929

Аннотация

Большинство работников офиса из-за напряженного графика работы и малоподвижного образа жизни уделяет мало внимания своему рациону. В результате неправильный режим приводит к многочисленным заболеваниям. В данной книге приводится множество советов, как сохранить свое здоровье в условиях офиса.

Содержание

Введение	4
1 Проблемы работников офиса	6
Малоподвижный образ жизни	6
Работа за компьютером	12
Стресс	15
Умственная деятельность	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Олеся Александровна Пухова

Питание и диета для офисных работников

Введение

Эта книга предназначена для офисных работников с нормированным рабочим днем, режим которого изменить невозможно. Из-за этого у многих могут возникнуть проблемы, вызванные неправильным питанием и малоподвижным образом жизни. Также напряженный график работы может привести к стрессам и депрессии, что негативно влияет на здоровье.

Вы сможете узнать, в чем причины множества заболеваний, которым, по статистическим данным, чаще всего подвержены офисные работники, найдете много советов по их профилактике и облегчению неприятных симптомов.

Вы узнаете, в каких именно биологически активных веществах больше всего нуждается организм человека, в какое время лучше всего употреблять пищу, сколько калорий в день необходимо мужчинам и женщинам для нормального

самочувствия.

В данной книге приводятся ценные рекомендации, как составить сбалансированный рацион с учетом индивидуальных особенностей организма, чтобы справиться с вышеперечисленными проблемами. Также приведен ряд диет, которые помогают бороться с симптомами различных болезней.

Как известно, малоподвижный образ жизни может стать причиной избыточного веса. Если вы перепробовали много диет, но безрезультатно, эта книга поможет вам победить ненавистные килограммы. Эти диеты подходят даже тем, кто не может ограничивать себя в количестве пищи.

Здесь представлены рецепты оригинальных блюд, отличающихся превосходным вкусом, пищевой ценностью и несложной технологией приготовления, их рекомендуется вводить в рацион для предотвращения развития некоторых заболеваний.

1 Проблемы работников офиса

Работники офиса подвержены многим заболеваниям, причиной которых служат малоподвижный образ жизни, напряженная умственная деятельность, неограниченное употребление тонизирующих напитков, неправильное питание и т. д.

Малоподвижный образ жизни

Работа в офисе для городского жителя, испытывающего дефицит свежего воздуха, может стать источником стресса и различных заболеваний, тогда как активный образ жизни – эффективный способ сохранения здоровья до старости.

В наше время понятия «работники офиса» и «малоподвижный образ жизни» практически неразделимы.

Малоподвижный образ жизни вызван отсутствием регулярных физических нагрузок и сидячей работой. Самое неприятное в данной ситуации то, что в свободное от работы время многие из работников офиса также предпочитают вести малоподвижный образ жизни. Последствия такого времяпровождения – слабый ток лимфы, атония кишечника и множество других проблем, непосредственно влияющих на здоровье.

Ученые уверены, что человек, ведущий малоподвижный образ жизни, может быть запрограммирован на лень своей матерью, которая во время беременности не получала питательных веществ, влияющих на активность ребенка в будущем. Однако в большинстве своем многие вынуждены мало двигаться не по этой причине и не в силу своего темперамента, а из-за современного устройства общества. Ведь большинство профессий связаны именно с малоподвижным образом жизни: водители, программисты, секретари, руководящие работники. Для многих реальностью является сидячая работа в течение многих часов. По официальным данным, работники офиса проводят в сидячем положении от 45 до 70 ч в неделю. Хорошо, если в выходные дни они отдыхают активно, а не лежат на диване.

Многие работники офиса привыкли именно к такому образу жизни и не хотят менять свои привычки, распорядок дня, ежедневный рацион. Согласно последним социологическим опросам, люди, ведущие малоподвижный образ жизни, не любят ходить пешком. Это происходит из-за ослабления мышц ног, вызванного длительным сидением.

И таких людей в современном обществе большинство, хотя физически здоровому активному человеку непривычно находиться даже какое-то время без движения и сидеть на одном месте.

Многим работникам офиса знакомо чувство утомления от простой физической и умственной работы. Они нужда-

ются в постоянных паузах между работой. Причиной этого являются токсины усталости, которые возникают в организме именно из-за малоподвижного образа жизни. Незаметно скапливаясь в организме, они вызывают многие заболевания. Чтобы организм усваивал энергию из окружающей среды, человеку просто необходимо двигаться. Именно в движении, при беге, интенсивной работе на свежем воздухе происходят мощные окислительно-восстановительные реакции, укрепляющие здоровье.

В результате малоподвижного образа жизни происходит сбой во всех жизненных процессах человеческого организма, прежде всего – в процессе обмена веществ с окружающей средой. При нормальной жизнедеятельности организма все вещества, своевременно вводимые внутрь, должны перерабатываться и усваиваться, а шлаки выводиться. Если же этого не происходит, в организме скапливается избыточное количество вредных веществ, что приводит к заметному ухудшению самочувствия: теряется гибкость, начинают мерзнуть руки и ноги, человек становится вялым и апатичным, часто простужается, плохо засыпает, а утром просыпается разбитым, неотдохнувшим.

Ученые пришли к выводу: чтобы продуктивно работать и просто нормально жить, нам необходимо постоянно двигаться.

Малоподвижный образ жизни вреден для человеческого организма. Однако работники офиса подвергаются риску

вдвойне. Ведь работа в офисе – это не только малоподвижный, но и беспокойный образ жизни (конфликты с начальством, трения в коллективе и т. д.).

Малоподвижный образ жизни повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, ослабляет иммунитет, приводит к хроническим заболеваниям позвоночника, снижает сексуальное желание у совершенно здоровых людей.

Сидячая работа приводит к тому, что кровообращение замедляется, ноги становятся холодными, голова – горячей. А если организм получает бедное питание, мышцы ослабевают, человек теряет силы и заболевает.

Помимо нарушения кровообращения, ухудшения работы венозной и лимфатической систем, сидячий образ жизни ведет к увеличению веса (особенно в сочетании с неправильным питанием), всему тому, что провоцирует многие заболевания.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения доказали, что ежегодно 2 млн человек умирает от болезней, связанных с малоподвижным образом жизни. Наиболее распространенные из них – ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, гипертония.

Согласно последним исследованиям, у гипертоников, ведущих малоподвижный образ жизни, даже умеренное увеличение физической активности приводит к клинически значимому снижению артериального давления.

Особенно малоподвижный образ жизни вреден женщи-

нам. Если женщина долго находится в сидячем положении, в тканях ног начинает постоянно скапливаться жидкость, что в конечном итоге приводит к растяжению кожи и тканей. Сидение на протяжении длительного времени оказывает давление на ягодицы и бедра, препятствуя нормальному кровотоку. Это давление не позволяет снабжать ткани кислородом и питательными веществами, а кровь и лимфа из лопнувших сосудов попадают в ткани. Нарушение кровообращения, воспаление стенок капилляров и инфильтрация крови и лимфы в ткани – это предпосылки развития целлюлита и варикозного расширения вен.

Подвижность и безболезненность сокращения мышц можно назвать основными факторами, определяющими качество современной жизни. Боль и дискомфорт в суставах и мышцах, которые подстерегают человека с возрастом, особенно если он привык вести малоподвижный образ жизни, могут помешать активной работе.

Как бороться с малоподвижным образом жизни? Предотвратить его нежелательные последствия помогут регулярное посещение шейпинг-зала и небольшой комплекс упражнений, созданный с учетом специфики ограниченных офисных возможностей. Выполнять эти упражнения можно прямо на рабочем месте.

Офисным работникам, ведущим такой образ жизни, рекомендуется больше свободного времени проводить на свежем воздухе и совершать пешие прогулки. Согласно послед-

ним исследованиям, у женщин, тратящих не менее 15 мин в день на ходьбу или на езду на велосипеде, уменьшается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Выходные рекомендуется проводить с пользой для здоровья, чему способствуют активный отдых и занятия спортом. Кроме того, офисным работникам, наиболее подверженным риску различных заболеваний из-за малоподвижного образа жизни, желательно отказаться от вредных привычек – курения и алкоголя.

Но самое главное, малоподвижным людям необходимо следить за своим питанием, четко и заранее планируя свой ежедневный и еженедельный рацион. Правильное питание – это залог того, что последствия малоподвижного образа жизни вас не коснутся.

Работа за компьютером

У офисных работников, которые ежедневно проводят много времени за компьютером, может наблюдаться ухудшение здоровья.

Проблема состоит в том, что в большинстве случаев рабочее место организовано неправильно, не используются защитные средства от электромагнитного и рентгеновского излучения электронно-лучевой трубки монитора. Также человек подвергается постоянным умственным и визуальным нагрузкам. Следует отметить, что у многих офисных работников низкий уровень подготовки для работы с компьютером. Не хватает знаний, как правильно организовать рабочее место, как выбрать дисплей компьютера, на экран которого приходится смотреть долгое время.

Современные дисплеи, которые соответствуют стандартам MPR2, TCO95, TCO99, не гарантируют абсолютной безопасности. Исследования подтверждают, что именно от них воспаляются глаза и болит голова.

Согласно статистике, большинство операторов страдает заболеваниями опорно-двигательного аппарата и нервной системы.

Рассмотрим основные факторы вредного влияния компьютера на здоровье человека:

- неподвижная поза пользователя, вызывающая различные нарушения в мышцах и костях;
- электронная развертка изображения и его мелькание на экране;
- электромагнитные поля и излучения;
- повышенный уровень рентгеновского, ультрафиолетового, инфракрасного излучения;
- напряжение зрения и внимания;
- интеллектуальная и эмоциональная нагрузка;
- монотонность труда;
- нерациональная организация рабочего места;
- повышенное содержание в воздухе микроорганизмов.

В настоящее время проблема рационального взаимодействия пользователя с компьютером особенно актуальна. Исследованиями данной проблемы занимается Национальная академия наук США и ученые ряда международных центров. Специалисты выявили определенную связь между работой на компьютере и следующими недугами:

- быстрая утомляемость глаз;
- боли в спине, пояснице и шее;
- воспалительные процессы в тканях сухожилий;
- стенокардия;
- стресс и депрессия;
- угревая сыпь на коже лица;
- головные боли и головокружение;
- снижение концентрации внимания;

– бессонница.

Для профилактики вышеперечисленных заболеваний необходимо соблюдать рациональный режим труда и отдыха. Во время работы за компьютером пользователю необходимо периодически делать небольшие перерывы. Для этого существует специальная программа «Computer and Vision», которая позволяет запрограммировать компьютер, чтобы пользователь при необходимости имел возможность отдыхать.

Следует отметить, что офисным работникам, проводящим рабочий день за компьютером, необходим сбалансированный рацион.

Дело в том, что ряд полезных веществ, входящих в состав некоторых продуктов, необходим человеку для нормальной работы мозга и профилактики многих из перечисленных выше заболеваний.

Стресс

Работа в офисе – это не только малоподвижный образ жизни, но и постоянные стрессы. Современному человеку невозможно их избежать, однако, накапливаясь, эти процессы могут привести к стойкой тревожности и даже тревожному неврозу.

Его симптомы – усиление настороженности и внимания к окружающему, сильное беспокойство, страх и чувство неминуемой беды.

Человек, попавший в стрессовую ситуацию, осознает лишь следствия своей тревожности. Например, он не способен сосредоточиться на работе.

Или он испытывает различные страхи – такие, как страх болезни сердца из-за физического напряжения или страх нервного расстройства в результате чрезмерной умственной нагрузки.

Он также может чувствовать себя измученным после любого усилия (когда в деятельность вовлечена тревожность, работа становится изнуряющей) и будет использовать это истощение для доказательства того, что данные усилия губительны для его здоровья и поэтому их следует избегать.

Чем вызван стресс? Список факторов, способных вызвать стресс и тревожность, бесконечен. Он включает, например, реальную физическую угрозу, служебные неурядицы, гормо-

нальные расстройства, прием лекарств, финансовые и семейные проблемы и т. д.

Работники офиса наиболее подвержены стрессу из-за неминуемых конфликтов с начальством и коллегами, малоподвижного образа жизни и неправильного питания.

К чему приводит стресс? Он отрицательно влияет на общее самочувствие, вызывая хроническое мышечное напряжение, нервозность, бессонницу, учащенное сердцебиение. Если человек по какому-то поводу испытывает чувство подавленности или беспокойства, это влияет на весь организм. Неприятное чувство в области живота или стиснутые зубы – это признаки того, что психологически у человека что-то не в порядке.

В результате стресса нарушается работа пищеварительной системы, что приводит к различным расстройствам желудочно-кишечного тракта (запорам, диарее), а тахикардия – неминуемое следствие стресса – может привести к различным сердечным заболеваниям (инфарктам, инсультам).

Стресс и тревожность, чрезмерно стимулируя нервную систему, вызывают задубление и болезненность мышц, стрессовые гормоны вызывают повышение артериального давления, активизируют вирус простого герпеса. У человека, часто подверженного стрессам, ослабляется иммунная система, и он может стать легкой добычей вирусов, например простуды и гриппа.

Кроме того, в организме человека происходит эмоциональный выброс, в результате чего у него появляется желание заглушить тревожное состояние едой. Именно поэтому стресс ведет к нарушению обмена веществ и ожирению.

Стресс – это состояние, которое отделяет человека от его чувств.

В страхе он склонен к немедленному отключению чувств, вызывающих у него бессознательный страх, он напрягается, как будто хочет отразить какую-то угрозу.

Если вы хотите найти выход из создавшегося положения и вновь вернуться к активной жизни, вам нужно научиться правильно расслабляться. В современной жизни есть множество способов релаксации – специальные физические упражнения, лечебный массаж, ароматерапия.

При стрессе вам нужно больше внимания уделять питанию. Для этого следует включить в свой рацион продукты, богатые кальцием и магнием. Они регулируют проведение нервных импульсов и мышечные сокращения. Рекомендуется также потреблять сложные углеводы, которые присутствуют в мучных изделиях. Они являются источником серотонина, помогающего расслабиться и повышающего настроение.

Витамины группы В нужны для выделения энергии из углеводов, нормальной работы нервной системы и контроля уровня глюкозы в крови. Особенно полезен витамин В₆, который нормализует нервную деятельность.

При стрессе полезны также продукты, рекомендуемые

при гипертонии, а для укрепления иммунитета следует есть пищу, богатую витамином С и цинком.

Умственная деятельность

Работники офиса проводят в помещении минимум 8 ч в день, дыша загрязненным и, возможно, зараженным болезнетворными микробами воздухом, что отрицательно сказывается на их умственной деятельности, которая требует стабильного питания и большого количества кислорода.

Мозг является самым чувствительным органом. Когда при неблагоприятных условиях он подвергается преждевременной или излишней активности, от перенапряжения его функции нарушаются, что нередко приводит к печальным последствиям и служит причиной многих болезней.

Постоянная сосредоточенность на работе отрицательно влияет на умственную деятельность. Человек, уделяющий достаточно внимания физической активности, достигнет лучших результатов, чем посвящающий себя все время работе. Если мозг сосредоточивается на чем-то одном, его восприимчивость ослабляется. Человеческие способности развиваются лучше, если умственные и физические силы равномерно распределены и деятельность разнообразна.

Интенсивная умственная деятельность и повышенные статические нагрузки, обусловленные длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности – все это приводит к перенапряжению нервной системы и отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость

организма.

Кроме того, при чрезмерных умственных нагрузках увеличивается приток крови к мозгу, создается болезненное возбуждение, способность владеть собой понижается, и этим объясняется то, что часто минутный порыв или каприз управляет человеком. Отсюда множественные конфликты среди работников офиса.

Ученые пришли к выводу, что наш мозг задействован только на 3–5 % своих возможностей.

Продуктивная умственная деятельность во многом зависит от питания головного мозга. Недостаточная циркуляция крови в сосудистом русле и дефицит питательных веществ приводят к ухудшению памяти, снижению концентрации, быстрому утомлению.

Человеческий организм создан для деятельности. Когда умственная работа не чередуется с активными физическими упражнениями, мыслительные способности не могут долго использоваться с наивысшей эффективностью. Физическое бездействие, почти неизбежное в помещении офиса, в сочетании с другими нездоровыми условиями становится даже пыткой для работников. Часто бывает недостаточно свежего воздуха, неудобные сиденья, а следовательно, неестественное положение, – все это затрудняет работу мозга.

Как улучшить умственную деятельность и укрепить свое здоровье?

Нужно научиться правильно расслабляться, отвлекая

свой мозг от работы и давая ему отдых.

Можно послушать любимую музыку перед началом рабочего дня или в обеденный перерыв, выполнить комплекс специальных физических упражнений или упражнений на тренировку сознания, потому что воспитание сильного ума в сильном теле сводится не только к физическому оздоровлению мозга и его кровеносных сосудов, но и к тренировке сознания.

Кстати, существуют и прямая, и обратная зависимость: человек с нормальным кровообращением обладает ясным, чистым, тренированным сознанием, а тренировка сознания оздоравливает человеческий организм и физически.

Для улучшения умственной деятельности следует уделить особое внимание своему питанию, так как для нормальной работы мозга требуется множество веществ. Недостаток одного или избыток другого приводит к нарушению умственной деятельности.

Зависимость улучшения работы мозга от питания у работников офиса доказана научными опытами. Многие знают о необходимости правильного питания, но не все думают о нем, ссылаясь на нехватку времени, отсутствие результата и т. д.

Правильное питание необходимо мозгу, чтобы строить свои клетки, и кровь должна постоянно доставлять мозгу питательные вещества – строительные материалы. Это достаточное количество жирных кислот растительного происхож-

дения, основным источником которых является растительное масло.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.