**Чем перекусить на работе без вреда для здоровья**

 Небольшие порции между основными приемами пищи контролируют чувство голода и поддерживают работоспособность. Также правильные перекусы полезны для похудения и здоровья в целом, благодаря им можно избежать дискомфорта и резких скачков сахара в крови.

Зачем нужны перекусы между приемами пищи?

1. Защищают организм от стресса и создают психологический комфорт. Маленькие промежуточные приемы пищи помогают сосредоточиться на своих обязанностях во время работы, избавляя от ожидания обеда.
2. Улучшают пищеварение. Небольшой перекус быстро усваивается. Пищеварительный тракт не перегружается и лучше работает.
3. Избавляют от переедания. Чем дольше вы не едите, тем сильнее разыгрывается аппетит, становится контролировать объем съеденного сложнее, в результате наступает переедание.
4. Энергетически подпитывают внутренние органы, в результате повышается работоспособность, отсутствует желание отдохнуть.

 Основной принцип перекуса на работе - подготовить блюдо заранее. Порция должна быть небольшая. Углеводы нужно съедать в первой половине дня. Также нужно следить за качеством, сроком годности, условиями хранения продуктов, например, молочные продукты при комнатной температуре можно хранить несколько часов, далее их нужно употребить в пищу или поставить в холодильник. Кроме того, нужно пить воду в достаточном количестве или зеленый чай, так как часто мы принимаем жажду за голод.

 Продукты, наиболее подходящие для быстрого и полезного перекуса на работе: батончик мюсли, варенное вкрутую яйцо, тост с сыром, орехи, сухофрукты, фрукты, творог.

 Перекусы - это полезно и выгодно. Не только на работе, но и в повседневной жизни старайтесь внимательно следить за тем, что едите, выбирать качественные и полезные для здоровья продукты питания.