

Lifli qidaları istehlak etməyə diqqət yetirin.

Lif toxluq müddətini artırarkən, davamlı oturduğunuz üçün yarana biləcək qəbizlik problemini minimuma endirməyə kömək edir. Gün ərzində istehlak olunan tərəvəz və meyvələrin miqdarının artmasına, həftədə 2-3 dəfə paxlalı bitkilərin yeyilməsinə, ağ çörək yerinə çovdar çörəyi, düyü əvəzinə bulqur istehlak edilməsinə diqqət yetirərək lifli qida miqdarını artırmaq lazımdır.

DIQQƏT!

- Ofisdəki ad günləri, qonaqlar tərəfindən gətirilən şirniyyat və tortlar kimi şəkərlə boş enerji mənbələri gündəlik kalori qəbulunu artırır və bədəndə yağ yığılmasına səbəb olur. Şəkər istəyini meyvə deserti və ya yüngül südlü şirniyyatlarla təmin etmək daha faydalıdır.
- İşlənmiş qidaları və içkiləri həyatınızdan çıxarın. Şirin, dadlandırıcı qida və qazlı, enerjiverən içkilər həm artıq çəkiyə səbəb olur, həm də stressi artırır. Bunların yerinə ayran, təbii mineral su və adi suya üstünlük verin.



▼ Bakı, AZ1122, H.Zərdabi küç., 96
☎ 431 12 72 ☎ 430 52 85 ✉ office@isim.az
🌐 www.isim.az

Buklet "Azərbaycan Respublikasında qida təhlükəsizliyinin təmin edilməsinə dair 2019-2025-ci illər üçün Dövlət Proqramı"nın həyata keçirilməsi üzrə Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin Tədbirlər Planına əsasən, Səhiyyə Nazirliyi İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanaraq çap edilmişdir.



Ofisdaxili qidalanmaya dair tövsiyələr



Çox zaman ofis işçiləri sağlam və düzgün qidalanmağa vaxt ayıra bilmirlər. Oturaraq işlədikləri üçün hərəkətsiz qalır və nəticədə, bir çox sağlamlıq problemləri ilə üzləşə bilirlər.

Qidalanmağa sadəcə "qarın toxluğu" kimi baxmaq doğru deyil!

Düzgün və balanslı qidalanma sağlamlığa təsiri ilə yanaşı, işçi qüvvəsinin və müvəffəqiyyətinin artmasına əhəmiyyətli bir töhfə verir.

Səhər yeməyi enerji və motivasiya mənbəyidir.

Günə balanslı bir səhər yeməyi ilə başlayın. Xəmir və un məmulatları kimi asanlıqla əldə edilə bilən qidalar əvəzinə yumurta, pendir, zeytun kimi protein və lif tərkibi yüksək olan qidalara üstünlük verilməlidir. Pendir və çovdar çörəyindən hazırlanmış çörəkarası, südlü sıyıq və ya yumurtaya üstünlük verilə bilər.

Gün ərzində qəhvə və çay içməyi azaldın, qazlı içkilərdən uzaq olun!

Çay, qəhvə və qazlı içkilər su içmək istəyini azaldır və bədənin su balansını pozur. Bu da öz növbəsində yorğunluq, baş ağrısı və diqqət problemlərinə səbəb olur. Çayı açıq və limonlu için. Su, təzə sıxılmış meyvə suyu, bitki çayları və ayran kimi içkilər daha tez-tez istehlak edilməlidir.

Bol su için.

Gündəlik 2-2,5 litr su qəbulu, bağırsaqların yaxşı fəaliyyəti və çəkiyə nəzarətdə vacibdir. İş masanızın üzərində daim suyla dolu stəkanınız olsun. Beləliklə, iş zamanı su içməyi unutmayacaqsınız. Su düzgün beyin funksiyaları üçün olduqca vacibdir. Unutmayın ki, susuzluq insanı gərginləşdirir, əsəbiləşdirir, diqqət nizamını pozur.

Hərəkətsiz qalmayın!

İş stolu və kompüter arxasında 2 saat və daha çox oturmaq olmaz. Ofis daxilində qısa gəzişmələr edin. Həmçinin oturduğunuz yerdə boyun, qol, ayaq hərəkətləri edə bilərsiniz.

Nahar yeməyini telefonla sifariş etməyin.

Yeməyi özünüz almağa çalışın. Özünüz seçdikdə həm daha sağlam qidalar ala bilərsiniz, həm də fiziki aktivliyinizi artırma bilərsiniz.

Günorta fasiləsinə və yediklərinizə diqqət edin.

Əgər səhər yeməyi yeməmişsinizsə, günorta sağlam olmayan qidalardan uzaq olun. Çalışan insanların etdiyi əsas səhvlərdən biri – uzun müddət işə zaman ayırmaq ac qalmasıdır. Yemək arası fasiləni uzaq tutmaqla daha sonra daha çox və yüksək kalorili yeməklərə üstünlük verirlər. Bu işə çəki almağa və sağlamlığa mənfi təsir göstərməyə səbəb olur. Bunun qarşısını almaq üçün qidalanma saatlarınıza və yediklərinizə diqqət edin.

Quru meyvələr, fındıq, qoz...

Qan şəkərinin düşməməsi üçün 2,5-3 saat aralığında bir şey yeyin. Qan şəkəri düşəndə konsentrasiya pozulur və zehni bacarıq yavaşlayır. Qəlyanaltılar, meyvələr, kəpəkli peçenyələr, kiçik bir buğda çörəyindən sendviç və ya tost, quru meyvələr, fındıq, qoz, badam, meyvə və ya qatıq, süd və ayran kimi qidalar həmişə siyirmənizdə saxlamalı olduğunuz məhsullar olmalıdır.

