Автор: admin
02.02.2014 18:17 -

Как максимально правильно питаться, тратя минимум времени?

Недавно я услышала весьма странное утверждение, что когда ты очень занят, у тебя много работы и т.п., просто невозможно правильно питаться. По-моему, это немного не соответствует действительности. Самое интересное, что приготовление полезной пищи у меня всегда занимает гораздо меньше времени, чем те же жарености и пирожочки. А я из тех людей, которые не любят долго возиться на кухне, даже когда я безвылазно сижу дома.

Итак, ода желудку офисного работника: для приготовления пищи нам понадобится минут 5-10, термос (если есть пищевой, чудесно), пароварка (она недорого стоит, но если совсем туго с деньгами, можно воспользоваться кастрюлей и дуршлагом).

Завтрак

На завтрак очень полезно есть каши из цельнозерновых круп.

С вечера в термосе заливаем гречку, рис, овсянку, ячмень, пшенку или что душа пожелает кипятком в пропорции 1 к 3. И с утра готова очень вкусная и самая полезная по способу приготовления каша. А дальше добавляем любимые специи, молоко или фрукты.

К овсянке, например, можно добавить замороженные фрукты или ягоды, варенье или мед. Самая вкусная овсянка у меня получилась летом, когда я добавила к каше свежую клубнику и мёд с пасеки. Пшенку перед запариванием обязательно промойте кипятком, а потом несколько раз холодной водой, иначе каша получится горькой.

Обед

С утра загружаем в пароварку мясо-рыбу, овощи (можно замороженные), крупу, заливаем нужное количество воды и включаем. Пока будете умываться-одеваться-краситься, еда будет готова. Если на сборы минут 20-30, лучше выбирать рыбу и овощи – они готовятся минут 20. Если времени побольше, можно мясо – птица готовится минут 40, красное мясо я готовлю минут 50. Причем это готовится само, без всякого вмешательства со стороны человека. Потом загружаете все это в специальную посудку или термос, прихватываете пару свежих овощей – и здоровый обед без отрыва от производства готов!

Если вкус пищи на пару кажется пресным, можно поэкспериментировать со специями. Красный и черный перец, карри, порошок имбиря, травяные смеси. Выбор в современных магазинах или даже на собственной грядке позволяет создать бесчисленные вкусовые комбинации. И, опять же, времени на это тратится минимум. В магазин же вы все равно ходите.

Если уж совсем время давит, можно накануне заварить чуть больше крупы, добавить к этому свежих овощей и прихватить то, что получилось, в офис.

Перекусы

Чудесный перекус – фрукты и сухофрукты. Тот, кто никогда не пробовал пить офисный чай с финиками, орехами, изюмом, черносливом, многое потерял. Фрукты активизируют обмен веществ, улучшают настроение, и самое главное, их можно есть достаточно часто. Яблоки, хурма, бананы, груши, гранаты, грейпфруты – выбор велик и прекрасен.

Те же фрукты можно добавить в натуральный йогурт и кефир, засыпать пару ложек овсяных отрубей – и через десять минут полезный для красоты и желудка ланч готов. Творог хорош с мёдом, мюсли можно залить молоком или соком. Много простора для фантазии.

Кстати, таким образом можно питаться 5-6 раз в день, с перерывами в 2-2,5 часа, как обычно и рекомендуют специалисты по питанию. Тогда не будет необходимости подкармливать свой организм полуфабрикатами и фастфудом, а придя домой, не будет искушения накинуться на еду и съесть все, что оказалось в холодильнике.

Приятного вам аппетита!

Автор - **Ева Синкевич**
Источник