

τσιμπολόγημα εν ώρα εργασίας



ΕΙΜΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟΣ ΠΩΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΕΠΙΛΕΞΕΙ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ ΤΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΑΡΘΡΟ, ΑΝΗΚΕΙΣ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΑΡΑΞΕΝΟ ΕΙΔΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΠΟΛΥΑΣΧΟΛΟ, ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΕΙ ΝΑ ΣΗΚΩΣΕΙ ΚΕΦΑΛΙ ΑΠ' ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ Η ΕΚΕΙΝΟ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΤΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΩΕΙ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Η ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΕΚΕΙΝΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΝΤΙΣΤΑΘΕΙ ΣΤΙΣ ΤΥΡΟΠΙΤΕΣ ΤΟΥ ΦΟΥΡΝΟΥ ΤΗΣ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑ ΓΛΥΚΑ ΠΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΟΙ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΙ! ΜΗΝ ΑΓΧΩΝΕΣΑΙ ΟΜΩΣ. ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ Ο/Η ΜΟΝΟΣ/Η !

ΚΕΙΜΕΝΟ: Χρήστος Λαός, Βιολόγος Διατροφολόγος Διατροφολόγος

Παρ' όλα αυτά, θα πρέπει να γνωρίζεις πως όλοι έχουν δικαίωμα σε μία καλύτερη θρέψη! Δεν θέλω να σε καθυστερώ απ' τις δουλειές σου. Χρειάζομαι μόνο 5 λεπτάκια από το χρόνο σου για να μπορέσω να σου εξηγήσω κάποια πραγματάκια.

Θα ξεκινήσω λοιπόν, λέγοντας σου μια μικρή ιστορία. Οι άνθρωποι, είμαστε μια μηχανή εσωτερικής καύσης. Ακριβώς όπως και τα αυτοκίνητα! Όπως λοιπόν ένα αυτοκίνητο, έτσι και το σώμα μας, χρειάζεται καύσιμα. Δηλαδή την τροφή μας! Φαντάσου λοιπόν τώρα ένα αυτοκίνητο μέσα στο οποίο βάζουμε κακή ποιότητα βενζίνης. Είναι δυνατόν να αποδώσει σωστά; Η απάντηση είναι ΟΧΙ. Όπως λοιπόν συμβαίνει με το αυτοκίνητο, το ίδιο συμβαίνει και με το σώμα μας. Πως λοιπόν απαιτείς από τον οργανισμό σου να αποδώσει σωστά, όταν δεν τον έχεις εφοδιάσει από το πρωί, με τα κατάλληλα καύσιμα; Αναφέρομαι φυσικά στο πρωινό σου... Και γιατί σου τα λέω αυτά; Έρευνες, έχουν δείξει ότι το μεγαλύτερο ποσοστό εργατικών ατυχημάτων, παρατηρείται σε άτομα που εργάζονται πολλές ώρες και δεν τρέφονται σωστά. Και εργατικό ατύχημα είναι και αυτό που μπορεί να συμβεί ακόμα και στο δρόμο προς το σπίτι. Δεν θέλω να μου πάθεις και τίποτα!!! Ούτε και εσύ το θες φραντζομα... Γι' αυτό, μην το αρνείσαι!

Η καλή μέρα απ' το πρωί φαίνεται!

Από την ώρα που ξυπνάς διαπραγματεύομαι με το δίλημμα: προλαβαίνω ή δεν προλαβαίνω να φάω πρωινό; Αξίζει για 10 λεπτάκια να χάσεις το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας; Και

ξέρεις πόσο σημαντικό είναι! Πόση ώρα χρειάζεται αλήθεια για να σεβριθείς σε ένα φλιτζάνι, γάλα, να προσθέσεις λίγα δημητριακά ολικής άλεσης (3 κουταλιές) και είτε να προσθέσεις ψιλοκομμένα φρούτα μέσα σε αυτό ή να φας ένα ξεχωριστό; Και αν είσαι από εκείνους που δεν θες να βλέπεις ή να μυρίζεις γάλα, πόση ώρα θα σου πάρει να ετοιμάσεις ένα τостάκι, με ψωμάκι ολικής άλεσης, τυρί και γαλοπούλα χαμηλά σε λιπαρά, συνδυάζοντας το με κάποιο φρούτο ή χυμό, ή ακόμα και 2-3 φρυγανιές με μέλι, λίγο τυράκι (όσο 2 πιρτόκουτα) και κάποιο φρούτο ή χυμό; Και εδώ δεν χωράει καμία δικαιολογία για το ότι δεν προλαβαίνω, δεν κάνω, δεν ράνω... Ετοίμασε το αποβραδίς. Ξύπνα 10 λεπτά νωρίτερα. Πάγτο μαζί σου σε ένα μικρό ταπεράκι και φάτο στο δρόμο για τη δουλειά.

Στο γραφείο

Έφτασες στη δουλειά. Επιτέλους! Και τώρα τι; Το μόνο που χρειάζομαι είναι ένα σιγτάρι για να φυλάξεις 2-3 πραγματάκια. Και σε αυτό το σημείο, θα ήθελα να σου τονίσω πόσο σημαντική είναι η κατανάλωση μικρών και συχνών γευμάτων. Κάθε 2.5 με 3 ώρες! Βάλε κάτι στο στόμα σου... Ακόμα και αν δεν πεινάς, σού θα πρέπει να το κάνεις! Κράτα λοιπόν ώρα. Μετά θα συνήθισει ο οργανισμός σου και θα δεις ότι θα το ζητάς από μόνος του! Αν δεν σου επιτρέπεται να τρως εν ώρα εργασίας, φάε κάτι την ώρα που πας να κάνεις ένα τσιγάρο ή στην έσχατη περίπτωση, κατά την ώρα του αναφαίρετου δικαιώματος για την ανάγκη σου, αλλά και την ανάγκη σου να τραφείς σωστά! Πάμε να δούμε λοιπόν τι θα μπορούσες να τσιμπήσεις για να μην σε καθυστερώ κιόλας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΙΚΡΩΝ ΚΑΙ ΣΥΧΝΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ. ΚΑΘΕ 2.5 ΜΕ 3 ΩΡΕΣ! ΒΑΛΕ ΚΑΤΙ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ ΣΟΥ...

✓ **Ξηροί καρποί οι ιδιαίτεροι:** σε ένα αλουμινόχαρτο ή σε ένα μικρό ταπεράκι που να χωράει στην τσάντα σου, ετοίμασε μια ποικιλία από άψητους και ανάλατους ξηρούς καρπούς, που αν θες μούσκεψε τους για κανά 10λεπτο σε νεράκι. Έτσι θα γίνουν πιο εύπεπτοι και χορταστικοί, ενώ ταυτόχρονα θα σου προσφέρουν ότι πολυτιμότερο σου αξίζει. Όχι πολλούς, 2-3 κουταλάκια της σούπας ανά μερίδα. Πρόσθεσε είτε λίγα αποξηραμένα φρούτα (όσα μπορείς να πιάσεις με τα δάχτυλα του χεριού σου) είτε μια ποικιλία από ψιλοκομμένα φρούτα της σερασκείας σου (όσο ένα φλιτζάνι). Έχε πάντα μέσα στην τσάντα, στο σιγτάρι του γραφείου σου λίγους ή ακόμα και στο αυτοκίνητο σου. Όταν θα σε βρει η δύσκολη ώρα της πείνας, θα τα βρεις μπροστά σου. Εδώ, μια εξαιρετική ιδέα για ένα ελαφρύ κολατσιό, θα ήταν αν προσέθετες και ένα κομμάτι μαύρη σοκολάτα. Ο συνδυασμός αυτός, θα σου επιτρέψει να έχεις τη γλύκα και τις ευεργετικές ιδιότητες της σοκολάτας.

✓ **Μπάρα δημητριακών:** λίγα φρούτα με μία μπάρα δημητριακών θα σε κρατήσουν χορτάτο για τουλάχιστον τρεις ώρες μέχρι το επόμενο γεύμα σου. Έχε πάντα μία μέσα στο σιγτάρι του γραφείου σου, στη τσάντα σου και στο ντουλαπάκι του αυτοκινήτου σου. Μπροστά σου θα τη βρεις...

✓ **Μπισκοτάκια;** Άνοιξε ένα πακέτο με μπισκότα ολικής άλεσης και πάρε κανά δυο. Σεφλούδισε στα γρήγορα και μία μικρή μπανίνα ή μισή μεγάλη ή φάε ένα οποιοδήποτε άλλο φρούτο της επιλογής σου. Αν σου αρέσουν τα μπισκότα να έχουν σοκολάτα, να προτιμήσεις αυτά που είναι με σοκολάτα υγείας. Δεν νομίζω να την ονόμασαν υγείας τυχαία... Σωστά;

✓ **Παστέλι το Ελληνικό.** Το παστέλι, είναι από τα πιο παραδοσιακά Ελληνικά προϊόντα. Με σουσάμι ή αμύγδαλο ή φιστίκια Αιγίνης ή συνδυασμούς όλων αυτών και άλλων πολλών, το παστέλι είναι μία από τις πιο φυσικές τροφές που μπορείς να βρεις. Συνθάσε 1 μικρό κομμάτι (το παστέλι είναι χωρισμένο για να μπορείς να το σπάσεις σε μικρότερα κομμάτια, όπως και η σοκολάτα) με ένα φρούτο της σερασκείας σου ή με κάποιο χυμό.

✓ **Αλμυρά σνακ ως ελαφρύ γεύμα:** 2 κρετινάνια ολικής, 2 cream crackers ολικής, 1 χωράτινη φρυγανιά, 2 κανονικές φρυγανιές, 4 μικρά κρητικά παξιμαδάκια, 2 μικρά

κουλουράκια με σπανάκι ή καρότο, μισό κουλούρι Θεο/κης. Διαλέγεις και παίρνεις! Συνθάσε κάτι από τα παραπάνω με ένα φρέσκο φρούτο ή ένα χυμό για να εξαικολουθήσει το μυαλό να δουλεύει στο ρελακτί...

✓ **Τοστάκι ως ελαφρύ σνακ:** έχεις ετοιμάσει και κρύβεις στα δυο αποβραδίς ένα τοστάκι. Την ώρα λοιπόν που θα πρέπει να τραφείς, βγάλε από το ταπεράκι σου το μισό και φάτο! Συνθάσε με κάποιο φρούτο ή ακόμα και με κάποιο χυμό. Ωραία ιδέα είναι όταν ετοιμάζεις το τοστάκι να βάλεις ένα φύλλο μαρούλακι και λίγη ντοματούλα μέσα.

✓ **Από το φούρνο της γειτονιάς:** κάνε στάση σε ένα φούρνο και αγόρασε ένα σάντουιτς με αραβική πίτα ή ακόμα και μία μπαγκέτα ολικής άλεσης με λαχανικά και κοτόπουλο ή γαλοπούλα ή τόνο ή σολομό. Αν το σάντουιτς που θα διαλέξεις είναι μεγαλούτσικο, ζήτη στην υπάλληλο να σου το χωρίσει σε 2 ίσες μερίδες και να σου το βάλει σε 2 διαφορετικά σακουλάκια. Το δεύτερο κομμάτι μπορείς να το κρατήσεις για να το φας λίγο αργότερα.

✓ **Γιαουρτάκι.** Αν είσαι από τους προνομιούχους που δεν έχει το αφεντικό πόνω απ' το κεφάλι του και φυσικά έχεις τα μέσα (το ψυγείο εννοώ φυσικά...), άνοιξε ένα γιαουρτάκι 2%, ρίξε λίγα καρυδάκια μέσα, καθάρισε και λίγο φρούτο ή ρίξε λίγο μέλι. Πίστεψε με θα το λατρεύεις! Δεν έχεις φάει πιο ωραίο σνακ στη ζωή σου!

Έχοντας κρατήσει λοιπόν τη σειρά που σου υπέδειξα, με τα μικρά σνακ να σε έχουν κρατήσει μάχιμο μέχρι να επιστρέψεις στο σπίτι σου, όταν μετά από μία τόσο κουραστική μέρα θα καθίσεις στο τραπέζι να φας το γεύμα σου, θα είσαι σε θέση να φας ακριβώς όσο χρειάζεσαι!!! Πριν το γεύμα σου όμως, βάλε πάλι κάτι μικρό στο στόμα σου. Κάτι μικρό... Κάτι από αυτά που σου έχω υποδείξει πιο πάνω. Αυτά τα ολίγα... Σε ευχαριστώ για το χρόνο σου...