

Veselīgs uzturs darbā

DAINA RUSULE

Uztura speciāliste, Latvijas Diētas un Uztura speciālistu asociācija

13.10.16



Ievads

- ❖ Darbs – vieta, kura lielākā daļa no mums pavada lielāko dienas daļu.
- ❖ Pareizs uzturs ir viens no fiziskās un garīgās labsajūtas stūrakmeņiem. Veselīgs = produktīvs darbinieks.
- ❖ Ar uzturu mēs uzņemam enerģiju pamatvielmaiņai un fiziskajām aktivitātēm.
- ❖ Lai arī šķiet, ka biroja darbinieki patērē mazāk enerģijas nekā fiziska darba veida darītāji, tā tomēr gluži nav. Arī smadzenes patērē diezgan daudz enerģijas.
- ❖ Rūpējoties par savu veselību un labsajūtu, būtu jādomā, lai uzņemtais uzturs satur ne tikai kalorijas, bet arī organismam nepieciešamas uzturvielas – **saliktos ogļhidrātus, olbaltumvielas, veselīgos taukus, šķiedrvielas, vitamīnus, minerālvielas.**

Og|hydrāti



Olbaltumvielas



Tauki



Brokastis

- ❖ Diena jāsāk ar labām brokastīm. Tām jādod enerģija un sāta sajūta uz ilgāku laiku.
- ❖ Brokastis nav ieteicams izlaist, jo no tām ir atkarīgas cilvēka darba spējas un pašsajūta. Ja tomēr paēst kārtīgas brokastis nav pa prātam, tad būtu ieteicams apēst vismaz kādu augli, piemēram, banānu.
- ❖ Vislabākais brokastu ēdiens būtu kāda pilngraudu putra, muslis vai rupja maluma maizes šķēle ar piedevām.



Pusdienas

- ❖ Pusdienās jāievēro šāds princips:
 - ❖ 50% dārzeņi (svaigi vai termiski apstrādāti),
 - ❖ 25% olbaltumvielas saturoši produkti (gaļa, zivis, olas, pākšaugi vai kāds piena produkts),
 - ❖ 25% graudaugi vai kartupeļi.
- ❖ Arī zupa ir pilnvērtīgs pusdienu ēdiens, kura noteikti būtu jāiekļauj uzturā.
- ❖ Vismaz reizi nedēļā uzturā jāiekļauj zivis. Tajās ir omega – 3 taukskābes, kuras pasargā no dažādām saslimšanām un ir nepieciešamas veselīgai smadzeņu un nervu sistēmas darbībai.



Vakariņas

- ❖ Vakariņas nav ieteicams ieturēt vēlu, tām jābūt vismaz 2 - 3 stundas pirms gulēt iešanas. Ēdienam jābūt vieglam.
- ❖ Tā var būt kāda zupa, omlete, salāti vai biezpiens. Zupa var būt arī kā biezzupa.
- ❖ Omleti vēlams papildināt ar dārzeņiem, sēkliņām.
- ❖ Salātus ieteicams aizdarīt ar *extra virgin* olīveļļu vai riekstu, sēklu eļļu, kas piedos salātiem patīkamu garšu.
- ❖ Ja vakariņās vēlas biezpienu, to var sajaukt ar Grieķu jogurtu vai SKYR, kas ir labs olbaltumvielu avots un īpaši ieteicams fiziska darba veicējiem.

Ūdens

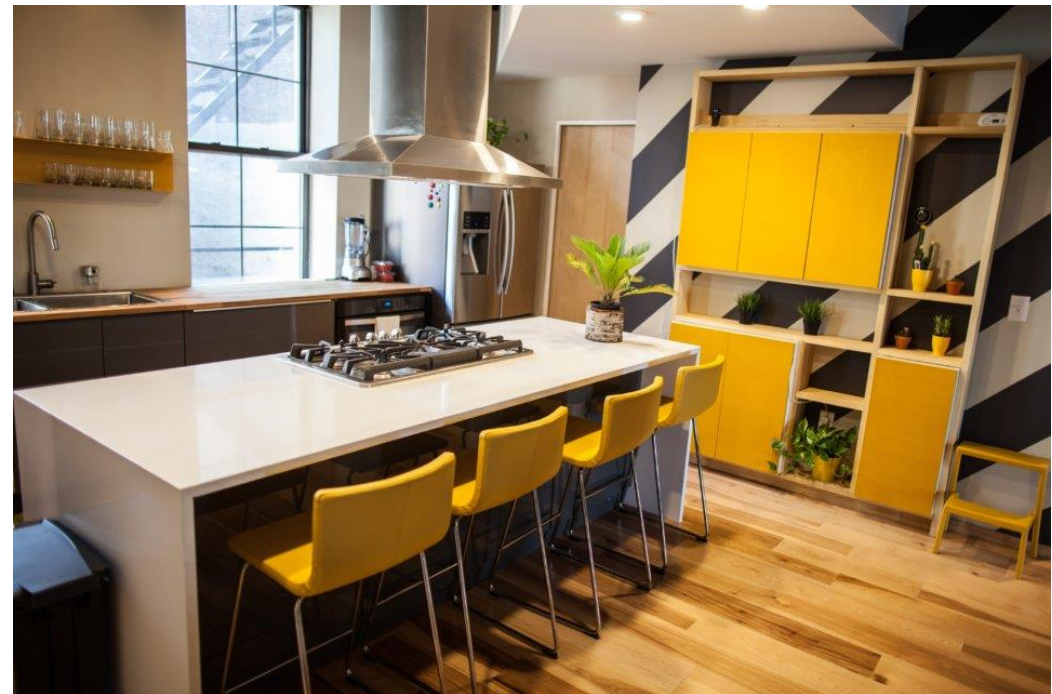
- ❖ Diena jāsāk ar glāzi ūdens.
- ❖ Ieteicamākais veids, kā remdēt slāpes – dzerot ūdeni.
- ❖ Ūdens glāzi/pudelīti turēt redzamā vietā un ik pēc 30 min padzerties.
- ❖ Gāzēts vai negāzēts, tas ir katra paša gaumes jautājums.
- ❖ Ja ir vēlme, garšai var pievienot citrona šķēlītes. Galvassāpes un enerģijas izsīkums bieži vien ir dehidratācijas pazīme.
- ❖ Ieteicams izvairīties no saldinātiem dzērieniem, jo tie satur daudz cukura, kuri laika gaitā var dot lieko svaru. Šis ieteikums visvairāk attiecas uz sēdoša darba veicējiem. Ja reizēm sanāk panašoties ar kādu saldinātu ēdienu vai dzērienu, ieteicams pēc tam šīs kalorijas likt lietā fiziskajās aktivitātēs.

Vispārīgi ieteikumi

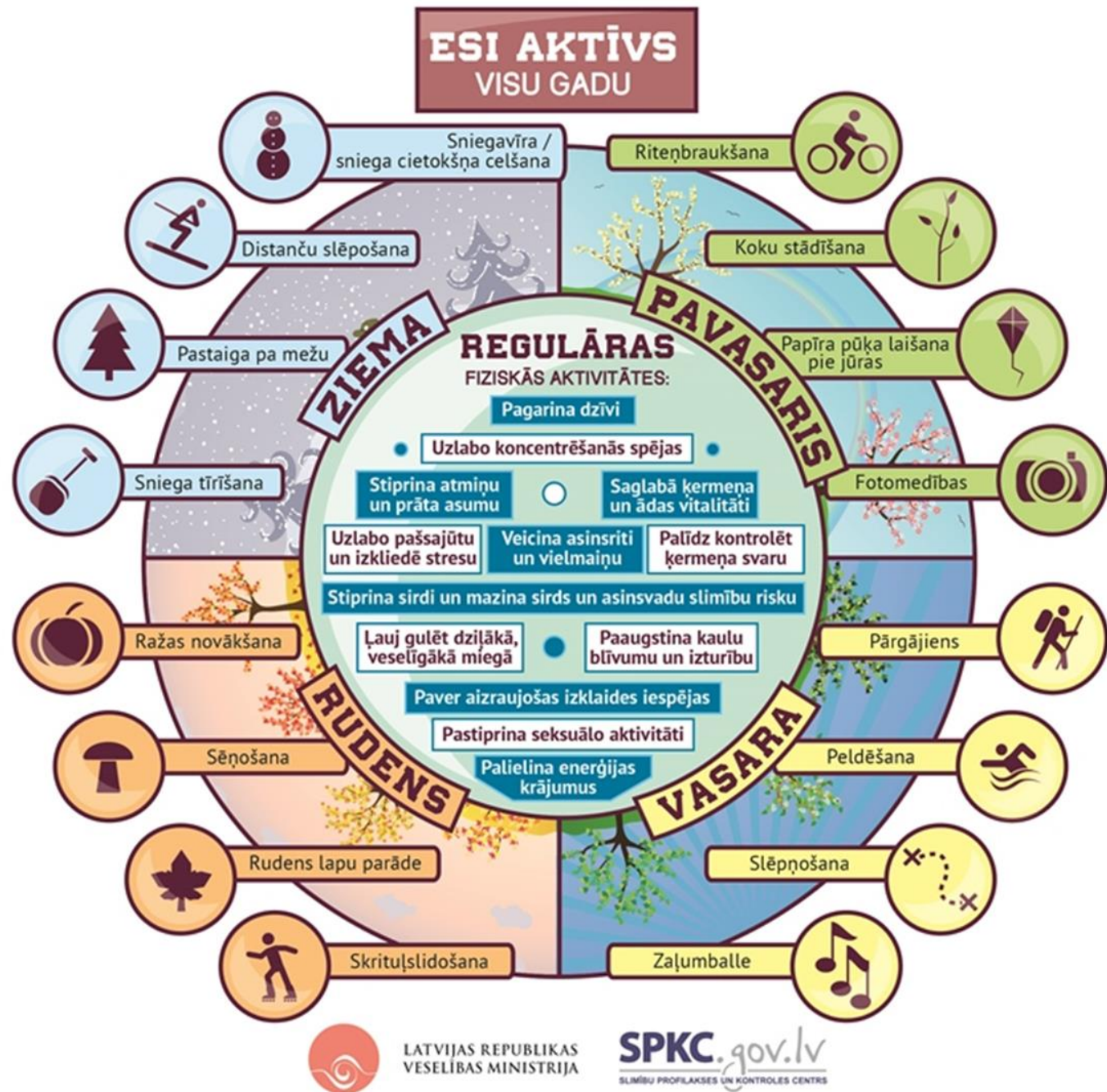
- ❖ Neturēt neveselīgos našķus redzeslokā.
- ❖ Starp ēdienreizēm ieteicamas uzkodas ar pievienoto vērtību:
 - Augļi, dārzeņi (priekšroka vietējiem) – vitamīni, šķiedrvielas;
 - Rieksti – veselīgie tauki (omega 3), antioksidanti;
 - Bezpiedevu jogurts – labvēlīgās baktērijas (probiotikas) gremošanas traktam;
- ❖ Veltīt laiku pusdienām. Vismaz 30 minūtes atiet no darba un ieturēt maltīti tam paredzētā vietā.
- ❖ Vakariņas pagatavot vairāk, lai nākošajā dienā var paņemt līdzī uz darbu. Šādā veidā ietaupīsiet naudu.
- ❖ Lai izvairītos no aizcietējumiem, uzturā jāiekļauj šķiedrvielām bagāti produkti – pilngraudi, rupjā maize, dārzeņi, pākšaugi. Arī pietiekama ūdens uzņemšana stimulē zarnu trakta darbību.

Darba vietas virtuvē jābūt:

- ❖ Ledusskapis, kurā uzglabāt ēdienu,
- ❖ Mikroviļņu krāsns vai plīts, kurā uzsildīt ēdienu,
- ❖ Izlietne, kurā nomazgāt traukus,
- ❖ Galds, pie kura paēst,
- ❖ Pieejams dzeramais ūdens.



Fiziskās aktivitātes



Konsultācijas ar uztura speciālistu

- ❖ Uztura speciālists konsultē par:
 - ❖ veselīga uztura pamatprincipiem,
 - ❖ svara korekciju,
 - ❖ uzturu dažādos dzīves posmos
 - ❖ nepieciešamo diētu dažādu saslimšanu gadījumā.
- ❖ Ja nepieciešams, sastāda individuālu ēdienkarti.
- ❖ Vairāk informācijas: www.ldusa.lv.

PALDIES PAR UZMANĪBU!

Uztura speciāliste Daina Rusule

daina.rusule@gmail.com

Mob.tel.: 260 59 503