

## 5 غذای مناسب برای محل کار

ما همیشه از مضرات پشت میزنشینی و کارهایی که باید به صورت ساکن و برای مدت زیاد انجام بدهیم شنیده ایم. این در حالی است که اکثر ما در چنین شرایطی در محل کار یا تحصیل مان قرار داریم.

به گزارش بانکی، در چنین شرایطی، استفاده از وعده های غذایی مفید و به موقع باعث میشود بتوانیم تا حدی بر مضرات پشت میز نشینی غلبه کنیم.

در این گزارش شما را با ۵ وعده غذایی مناسب برای محل کار آشنا می کنیم:

**۱- گردو:** تحقیقات جدید نشان میدهد که گردو آنتی اکسیدان بیشتری نسبت به بادام زمینی، پسته یا بقیه خشکبار دارد. به طور کلی خشکبار باعث کاهش ریسک بیماری های قلبی میشود. محققان خوردن ۷ گردو در روز را توصیه میکنند.

**۲- چای سبز:** پلیفنولز، یکی از اجزای چای سبز به عنوان یک ترمیم کننده دی ان ای شناخته میشود و سیستم بدنی را بهبود میبخشد. تحقیقات حاکی از آن است که چای سبز می تواند خطر سرطان هایی مانند پروستات و پوست را نیز کاهش دهد.

**۳- پاپ کورن (ذرت بو داده):** اگر شما بخواهید لیستی از تنقلات مفید را جمع آوری کنید مسلماً پاپ کورن در صدر این لیست قرار دارد. این محصول به عنوان معدنی از فیبر و آنتی اکسیدانها معروف است. اگر شما بتوانید پاپ کورن خود را با یک ماده معدنی مانند نمک درست کنید بهترین پاپ کورن را در اختیار خواهید داشت.

**۴- شکلات تلخ:** این ماده خوراکی نیز حاوی پلیفنولز که آنتی اکسیدان بسیار قوی میباشد، است. مطالعات نشان میدهد که خوردن یک تخته شکلات تلخ در روز میتواند فشار خون را به حالت متعادل در بیاورد. کافیین موجود در شکلات تلخ نیز حاوی مواد مغذی بسیاری است.

**۵- میوه:** میوه تازه نه تنها باعث از بین رفتن گرسنگی کاذب شما میشود بلکه ویتامین ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن شما را نیز تامین میکند. شما میتوانید سیب، موز، پرتقال و هر میوه دیگر را انتخاب کنید. منبع: بانکی

برای یادگیری و اجرای مدیریت استعداد ها در سازمان با ما تماس بگیرید.

<http://www.bekargomari.com>