

## 10 Healthy Snacks To Eat At Your Desk

Susan Adams

Jonny Bowden, a Los Angeles nutritionist who has written eight books, including, most recently, *Living Low Carb: Controlled-Carbohydrate Eating for Long Term Weight Loss*, says the ideal office snacks are "well constructed mini-meals." That means food that contains protein, fat and fiber and delivers 200 calories or less. It's tough to find all those elements in a single snack, but Bowden recommends these 10 options to satisfy your at-work hunger.

Sweet potato stuffed with tuna? That may not sound like the most appetizing snack, but it's delicious, and has a great balance of protein, nutrients and fat. That's what you want when you're at your desk and hunger strikes in mid-morning or afternoon, says Los Angeles nutritionist Jonny Bowden, author of more than a dozen books, including *The 150 Healthiest Foods on Earth*.

Most of us might reach for a chocolate bar or a bag of chips, but we'd be much better off if we kept a stash of nutritious noshes on hand. "A snack should be a well-constructed mini-meal," Bowden says. "It should be built around adequate protein, a little bit of fat and hopefully some fiber." He recommends baking a batch of sweet potatoes and stowing them in the fridge. "They get sweet and delicious and soft." Stuff a little tuna packed in water inside, and pack in a plastic container. Voila, a tasty mini-meal.

Ideally office snacks should provide 200 calories or less. But Bowden also recommends even lower-cal choices, like a single hard-boiled egg. One egg has around 70 calories and is packed with five or six grams of protein. Though you should always be striving for a balance of fiber, protein, nutrients and fat, don't expect every snack to provide those elements. Just try to pick a food that's nutritious and fits in, calorie- and nutrition-wise, with the rest of your diet.

Another snack Bowden loves: half an avocado, which he calls "the unsung hero of the snack kingdom." This creamy green fruit is surprisingly high in fiber, with nine to 11 grams per avocado.

## 10 полезных продуктов для перекуса на работе

Сьюзан Адамс

Джонни Боуден, диетолог из Нью-Йорка, автор восьмидесяти книг, включая последнюю «Ограниченное потребление углеводов: сбалансированная углеводная диета для стабильного снижения веса», утверждает, что идеальная еда для перекуса во время рабочего дня должна быть «хорошо сбалансированным мини-обедом», то есть содержать белки, жиры, клетчатку и иметь энергетическую ценность в 200 ккал или менее. Конечно, сложно найти все эти элементы в одном продукте, однако Боуден рекомендует следующие 10 вариантов для утоления голода на работе.

Сладкий картофель с начинкой из тунца. Звучит не очень заманчиво, однако в действительности это очень вкусно, а соотношение белков, питательных веществ и жиров оптимально. Как раз то, что надо, если голод вдруг настиг вас в разгар рабочего дня, утверждает Джонни Боуден, диетолог из Лос Анджелеса, автор свыше десяти книг, среди которых «150 самых полезных в мире продуктов».

В большинстве случаев мы сразу кидаемся есть шоколад или чипсы, однако гораздо полезнее держать про запас что-нибудь более питательное. «Перекус должен быть сбалансированным мини-обедом, - рекомендует Боуден, - и содержать необходимое количество белков, немного жиров и желателно клетчатку». Он советует запечь небольшое количество сладкого картофеля и положить его в холодильник. «Картофель становится сладким, мягким и вкусным». Добавьте немного тунца во влажной упаковке, положите в пластиковый контейнер и отличный обед готов.

В норме энергетическая ценность еды для перекуса должна составлять 200 ккал и менее. Однако Боуден рекомендует даже менее калорийную пищу, например яйцо, сваренное вкрутую. Одно яйцо содержит около 70 ккал и от пяти до семи граммов белка. Несмотря на то, что нужно всегда стремиться к оптимальному сочетанию клетчатки, белка, питательных веществ и жиров, не всегда получается сделать так, чтобы один продукт содержал абсолютно все. Старайтесь просто выбирать подходящую, в меру питательную пищу, которая вписывается в ваш рацион по составу и энергетической ценности.

Следующий любимый продукт Боудена - авокадо. Он называет его «невоспетым героем в королевстве закусовых продуктов». В одной штуке этого зеленого вязкого фрукта содержится на удивление много клетчатки – 9 -11 граммов.

If you don't have time to cook sweet potatoes or boil eggs, Bowden recommends some ready-made snacks to grab and stow in your desk drawer. String cheese, for instance, is high in protein, offers a bit of fat and has only 80 calories. Horizon makes an organic brand that Bowden likes.

Some health bars also make good snacks, Bowden says. He likes the Lara and Atkins brands. Lara bars don't offer protein, but they're packed with healthy fruit and nuts; Atkins bars have no trans fats, and they're high in fiber, low in sugar and offer some proteins. Almonds are another easy, tasty choice to keep on hand. One ounce, about 12 nuts, has 184 calories and good omega-9 fatty acids, the fat also contained in olive oil that's associated with heart health. Almonds also have fiber and protein.

Bowden's bottom line: Stay away from sugar-rush snacks like chocolate and cookies. They send your blood sugar soaring, increase your insulin output and signal your kidneys to hold on to sodium. You may feel a boost in the short term, but in a couple of hours you'll come crashing down. You're better off with a balanced mini-meal that keeps your blood sugar steady and contributes to your overall nutrition.

*Ссылка на оригинал статьи:*

<http://www.forbes.com/sites/susanadams/2015/02/10/10-healthy-snacks-to-eat-at-your-desk-3/>

Если вам некогда печь картофель или варить яйца, ешьте готовые закусовые продукты, которые можно держать под рукой в ящичке стола, советует диетолог. Например, волокнистый сыр – «косичку», который содержит много белков, немного жиров и всего 80 ккал. Из всех производителей органических продуктов специалист отдает предпочтение «Хорайзон Органик».

По словам Боудена, для перекуса вполне подходят и некоторые батончики, как например, «Лара» и «Аткинс». Батончики «Лара» не содержат белка, однако в их состав входят полезные фрукты и орехи; в батончиках «Аткинс» отсутствуют ненасыщенные жиры, однако есть много клетчатки, немного белка и мало сахара. Миндальные орешки – это еще один вкусный и простой вариант. Примерно 30 гр. или 12 орешков содержат 184 ккал и жирные кислоты омега-9, которые также присутствуют в полезном для сердца оливковом масле. В миндальных орехах также есть клетчатка и белок.

Вывод Боудена: избегайте сладких продуктов для перекуса, таких как шоколад или печенье. Они резко повышают содержание сахара в крови, стимулируют выработку инсулина и препятствуют выработке почками натрия. Они хоть и дают прилив энергии на короткое время, однако уже через пару часов вы «сдуетесь». Гораздо лучше прибегать к сбалансированным «мини-обедам», которые не влияют на уровень сахара в крови и в целом полезнее.