

بخور نخورهای محیط کار

کارشناس مسئول بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: در محیط کار مواد غذایی کم کالری مصرف کنید.



کارشناس مسئول بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: در محیط کار مواد غذایی کم کالری مصرف کنید. به گزارش گروه دریافت خبر خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه خراسان شمالی، نسرین علیزاده اظهار کرد: افراد باید قبل از رفتن به محل کار به طور کامل صبحانه میل کنند و در محل کار به دلیل این که اغلب تحرک افراد زیاد نیست بهتر است از مواد غذایی کم کالری به عنوان میان وعده استفاده شود. وی افزود: مصرف شیر، خشکبار، میوه، بیسکویت سبوس دار و خرما که ارزش غذایی بالا و کالری کمتری نسبت به دیگر مواد غذایی دارد انتخاب مناسبی برای میان وعده در محیط کار است. افراد از مصرف تنقلات بی ارزش و پرکالری نظیر چیپس و پفک در محیط کار به شدت خودداری کنید.