Vilnius, 2022 m. balandžio 7 d.

**Pietūs darbe: sveikesnis požiūris į maistą ir dar daugiau energijos naujoms idėjoms**

**Iš ramaus ir lėto darbo namuose po truputį sugrįžtame į bendradarbystės erdvių ir biurų pasaulį, kuriame kokybiško laiko pietums nėra tiek daug. Todėl reikia jo nešvaistyti ir kasdieniams valgiams namuose bei maistingiems pietums darbe rinktis mokslu paremtą „*biohacking“* mitybą – kuo ji pasižymi, kodėl yra tokia naudinga ir kaip šį požiūrį į maistą paversti realybe, pasakoja pasaulinę sveikatos dieną minintis prekybos tinklas „Lidl“.**

**Kas yra „biohacking“?**

Gan neįprastas „*biohacking“* pavadinimas pastaraisiais metais yra naudojamas nedideliems gyvenimo būdo pokyčiams apibūdinti, kuriuos įgyvendinus kiekvienas mūsų galime jaustis geriau. Mokslu paremtas pokyčių modelis taikomas tiek fizinei veiklai, sportui, miego režimui, tiek įvairiems kognityviniams jutimams, meditacijai bei mitybai.

Minimas naujas požiūris į maistą bei mitybą šiuo atveju yra labai susijęs su tiksliu suvartojamų maisto medžiagų apskaičiavimu ir tam tikrų produktų atsisakymu. Nepaisant to, svarbiausias šio naujo požiūrio aspektas yra tai, kad kiekvieną dieną reikėtų dalinti į du langus, t.y. per parą valgyti reikėtų tik 8 valandų laikotarpiu, o kitas 16 valandų reikia pasninkauti.

Žinoma, tokio pasninko metu gali gerti vandenį ir kitus nekaloringus gėrimus, kavą bei arbatą, tačiau reikia susilaikyti nuo bet kokio maisto. Pasak „*biohacking“* specialistų, toks mitybos būdas leidžia mūsų organizmui išsivalyti, todėl turime daugiau jėgų, jaučiamės lengvesni ir laimingesni.

Nors protarpinis pasninkavimas yra viena kategoriškiausių „*biohacking“* mitybos pokyčių formų, šis požiūris turi ir daugiau sveikesnį gyvenimo būdą skatinančių maisto ruošimo ir valgymo taisyklių.

**Ką valgyti?**

Užkariauti visus darbo dienos iššūkius jums padės ne tik sotūs ir sveiki pietūs, bet ir daug energijos suteikiantys maistingi pusryčiai. Jiems rinkitės košes ir vaisius, natūralų jogurtą be priedų, pilno grūdo duoną ir kitus ekologiškus produktus, pataria „Lidl“. Tiek pusryčių, tiek visos dienos metu venkite daug pridėtinio cukraus turinčių maisto produktų, mat ilgainiui jie gali sukelti priklausomybę.

Stenkitės per pietus nevalgyti itin perdirbto maisto, į kasdienį savo racioną įtraukite daug skaidulų turinčius produktus bei valgius. Jeigu turite su virškinimu susijusių maisto problemų, pasidomėkite, kokių produktų netoleruoja jūsų organizmas ir pašalinkite juos iš savo mitybos.

**Kaip valgyti?**

Jeigu dirbdami iš namų pietų klausimu esate lankstesni, tai daugybė biurų turi apibrėžtas pietums skirtas laiko žymes. Pietūs vidutiniškai trunka apie valandą, todėl ją išnaudokite efektyviai – neskubėkite ir mėgaukitės maistu, gerai sukramtykite kiekvieną kąsnelį, kad pajustumėte sotumo jausmą.

„Lidl“ taip pat pataria darbo metu neužkandžiauti, kadangi tokiu būdu siekdami patenkinti alkį, jūs tik prisideda prie nenumaldomo kilogramų didėjimo. Be to, didelės užkandžių porcijos gali jus priversti net pamiršti apie pietus, jų visai atsisakyti arba perkelti į vėlesnį laiką, kuomet pietūs jau konkuruos su vakariene.

**Kur valgyti?**

Kone svarbiausia pietų darbe taisyklė yra ta, kad reikia vengti valgymo savo darbo vietoje, prie to paties stalo. Tokių pietų metu neatsiribojate nuo savo darbo ir negalite pilnai susikoncentruoti į valgymą – verčiau pietus valgykite tam skirtoje virtuvėlėje, netolimoje kavinėje ar restorane.

Šiltuoju metų laiku mėgaudamiesi grynu oru, todėl „Lidl“ pataria pietus valgyti terasose ar parkuose, žaliosiose biurų pastatų zonose. Nepraleiskite progos pasilepinti saulės voniomis, pasipildyti vitamino D atsargas ir lengvu žingsneliu pasivaikščioti aplinkiniame rajone.

Prekybos tinklas „Lidl“ pažymi, kad kategoriškų mitybos pokyčių reikia imtis tik pasitarus su savo sveikatos specialistu. Nepaisant to, skaniomis ir sveikomis salotomis pietums darbe gali pasimėgauti kiekvienas.

**Idėja sveikiems pietus darbe: jautienos salotos su barbekiu padažu (6 porcijos)**

Kadangi šis receptas yra skirtas net šešioms maisto porcijoms, gali sumažinti naudojamų ingredientų skaičių arba pasiruošti sveikuoliškas salotas visai darbo savaitei. Pastaruoju atveju salotų ingredientus, pavyzdžiui, mėsą ir daržoves, laikykite atskirai ir kiekvieno valgymo metu susimaišykite tik tiek salotų, kiek ruošiatės suvalgyti jūs ar jūsų šeimos nariai.

Jums reikės: 500 g jautienos, 1 prinokusio avokado, 3 morkų, 12 ridikėlių, pusė ilgavaisio agurko arba dviejų nedidelių trumpavaisių agurkų, 2 žaliųjų citrinų (naudosite tik sultis), 1 skiltelės česnako, 3 Thai čili pipirų, 4 didelių gniužulų salotų, gniužulo laiškinių svogūnų, šiek tiek smulkiai tarkuoto imbiero, 2 šaukštų sezamo sėklų aliejaus, 1 šaukšto sojų padažo, šiek tiek sezamo sėklų papuošimui.

Gaminimo eiga: išimkite kepimui paruoštą jautieną iš šaldytuvo ir leiskite sušilti iki kambario temperatūros. Kol mėsa atšyla, pasigaminkite salotų užpilą – dubenėlyje sumaišykite smulkiai tarkuotą imbierą, česnaką bei vieną smulkiai pjaustytą čili pipirą (likusius du pipirus pjaustysime griežinėliais ir dėsime į pačias salotas), išspauskite žaliosios citrinos sultis, supilkite aliejų bei sojų padažą ir gerai išmaišykite; atidėkite iki tol, kol būsite pasiruošę valgyti salotas.

Jeigu jautienos gabalas kiek didesnis už jūsų delną, supjaustykite jį į atskirus pjausnius ir kepkite didelėje gerai įkaitintoje keptuvėje – kiekvieną jautienos kepsnio pusę kepkite apie 3 minutes ir apverskite, tiek pat laiko kepkite ir kitą pusę. Išjunkite viryklę, išimkite mėsą ant pjaustymo lentelės ir uždenkite dubenėliu ar dangčiu, leiskite pastovėti apie 5 minutes.

Gerai nuplaukite ir nusausinkite daržoves, suplėšykite salotų lapus, griežinėliais supjaustykite ridikėlius ir laiškinius svogūnus, avokadą, smulkiai supjaustykite morkas, agurkus supjaustykite plonomis juostelėmis – jeigu valgysite tuojau pat, šiuos ingredientus išdėliokite ant serviravimui paruoštos lėkštės. Plonais gabalėliais supjaustykite jautieną ir išdėliokite ją ant salotų, apšlakstykite padažu ir pagardinkite sezamų sėklomis bei griežinėliais supjaustytais Thai čili pipirais. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)