

Brainfood: Wie Sie am Arbeitsplatz richtig essen und Energie gewinnen.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass was wir essen und trinken sich auch auf das Gehirn auswirkt. MEINE VITALITÄT gibt Ihnen ein paar Tipps für das richtige Brainfood.

07.02.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Brainfood: Richtig essen am Arbeitsplatz Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass was wir essen und trinken sich auch auf das Gehirn auswirkt. Bei der richtigen Ernährung, speziell während der Arbeitszeit, verbessern sich die Gedächtnisleistung, die Reaktion, die Konzentrationsfähigkeit, die Kreativität, sogar die Laune und die Motivation. Ebenfalls von Bedeutung ist, dass Sie genügend trinken und darauf achten, dass Gemüse und Obst auf den Teller kommt. MEINE VITALITÄT gibt Ihnen ein paar Tipps für das richtige Brainfood.

Der tägliche Kantinegang mit den Kollegen ist zur Routine geworden, genauso wie das große Gähnen danach am Schreibtisch. Sie haben anstatt Gemüse mit z.B. Kartoffeln, Reis oder Nudeln wieder zum panierten oder Fleisch mit reichlich Soße gegriffen. Durch die schwere Mahlzeit sitzen Sie schwer verdauend am Arbeitsplatz und die Müdigkeit scheint zu siegen. Sie können sich Ihre Mahlzeit aber selbst machen, mitbringen und dabei das Richtige essen, um anschließend wieder fit am Arbeitsplatz zu sitzen.¶

Brainfood selber machen (Frühstück) Wer sich selbst um sein Essen kümmert, der kann seine Vorlieben pflegen und genau das essen, was er mag. Somit sind Sie zufrieden und steigern den Erfolg in Ihrem Job.

Tipp: Leichte nährstoffhaltige Mahlzeiten verhindern das Gähnen

Wer es zu Hause nicht schafft zu frühstücken, kann sich z.B. sein Müsli in einem Schraubglas mitbringen. Das Frühstück soll reichhaltig sein, denn nur eine Scheibe Knäckebrot am Morgen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1296>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

reicht nicht aus. Auch wenn Sie keinen Hunger verspüren, hungert Ihr Magen den Vormittag über. Ihr Gehirn rebellierte, da es fünf bis sechs Gramm Zucker pro Stunde braucht. Aber Vorsicht vor falschen Zwischensnacks, die meist suboptimal sind. Sie können sie auf Ihrem Schreibtischstuhl nicht verbrauchen.

Brainfood am Mittag Zum Mittag sollten Sie Ihren persönlichen Geschmack bestimmen lassen und mehr Kohlenhydrate als Eiweiße und mehr Gemüse als Fett zu sich nehmen. Wichtig ist, dass das Mittagsgeschicht vitamin- und mineralstoffhaltige Komponenten beinhaltet. Eine Kombination aus frisch und gesund verleiht Ihnen das „Richtig-schön-satt-Gefühl“ und die nötige Fitness für die zweite Arbeitshälfte.

Tipp: Nudeln mit einem Klecks Soße und geriebenem Käse oder die altbewährten Brote mit Käse und Wurst. Anstatt Alufolie nutzen Sie praktische Dosen und Deckelschalen, wenn Sie Ihr Essen selber mitbringen.

Brainfood-kleiner Hunger Für den kleinen Hunger zwischendurch und um die Attacken zu stillen, empfehlen sich getrocknete Aprikosen, gekochte Eier, gekochter Schinken und Hüttenkäse. Nüsse und Mandeln, die ohne Salz oder nicht im Fett geröstet sind, eignen sich bestens. Gemüse können Sie sich in Form von Radieschen, Möhren oder Gurkenstücken mitbringen. Genauso wie z.B. Äpfel, Birnen, Pfirsiche und sämtliche andere Obstsorten.

Trinken ist wichtig! Achten Sie immer darauf, dass Sie reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen. Mindestens zwei Liter sollen es am Tag sein. Den genauen Wert errechnen Sie, indem Sie Ihr Körpergewicht mal 35 nehmen und die Summe daraus durch 1000 teilen, (z.B. $82\text{kg} \times 35 / 1000 = 2,87$ Liter). Ein gutes Mittel gegen Leistungstiefs und Magenknurren ist Wasser. Dabei ist es egal, ob Sie es aus der Leitung nehmen oder das Mineralwasser aus der Flasche. Trinkwasser ist nämlich hier zu Lande das am meisten überwachte „Lebensmittel“. Ein Glas Mineralwasser weckt den Körper und Geist. Mixen Sie Säfte ebenfalls mit Wasser, um den Zuckergehalt zu reduzieren.

Weitere Informationen: Lesen Sie auch unsere Artikel über Ergonomie am Arbeitsplatz: Gesund im Büro; sechs Tipps für eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz; und über Konzentrationsstörungen am Arbeitsplatz.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1296>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-