



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

## Советы по здоровому питанию для водителей

При небольшом планировании вы можете обеспечить себе здоровое питание даже на работе. Возьмите с собой бутылки с водой, упакуйте обед и приготовьте закуски на день. Эти советы помогут вам придерживаться здорового питания на работе

### Если испытываете жажду, пейте воду

Возьмите из дома бутылки с водопроводной водой вместо того, чтобы покупать сок, газированные или спортивные напитки. Водопроводная вода в Нью-Йорке чистая и бесплатная! Это сэкономит ваши деньги, при этом вы не будете потреблять лишнее калории.

В летние месяцы можно заморозить водопроводную воду в бутылке и взять ее с собой. Лед будет таять в течение смены, и у вас всегда будет наготове холодный напиток.

### Когда проголодаетесь, выбирайте полезные закуски и блюда

- В качестве перекуса ешьте фрукты и овощи вместо чипсов. Это сохранит ощущение сытости надолго, и за те же деньги вы получите более полезное питание.
- Легким перекусом, который можно съесть на ходу, являются бананы, яблоки и другие фрукты.
- Нарезьте дома такие овощи, как морковь и сельдерей, и сложите их в

небольшой пакет.

- Чтобы сохранить здоровье сердца, каждый день съедайте небольшую горсть несоленых грецких орехов, миндаля, фисташек или других орехов.
- Принесите обед из дома. Это сэкономит ваши деньги и будет полезно для здоровья. Ресторанная еда содержит очень много соли.

## Узнать больше

Ресурсы Комиссии по такси и лимузинам Нью-Йорка (NYC Taxi & Limousine Commission, TLC) для водителей

[www1.nyc.gov/site/tlc/drivers/driver-resources.page](http://www1.nyc.gov/site/tlc/drivers/driver-resources.page)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Tips for Healthy Eating in Your Cab - Last updated on April 19, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center