

۱۵ اصل تغذیه مناسب در محیط کار

تامین غذای مغذی و سالم سبب ارتقاء سلامت و افزایش بازده کاری کارکنان می‌شود.

کارکنان برای حفظ سلامت خود به تغذیه مناسب نیاز دارند. اضافه وزن و چاقی از عواقب بیشتر میزنشینی و کم‌ تحرکی در محیط‌های کار است تغذیه در محیط‌های کار باید متناسب با میزان تحرک بوده و از تعادل و تنوع برخوردار باشد.

اصول کلی تغذیه در محیط کار

- مصرف قندها و کربوهیدرات‌های ساده مانند قند و شکر، نان‌های سفید و برنج سفید در محیط کار اگر چه در کوتاه مدت به بالارفتن قند خون کمک می‌کند اما با تحریک ترشح انسولین، ورود گلوکز به سلول را تسریع کرده و در نهایت کاهش قندخون و عوارض ناشی از آن مانند خستگی، خواب آلودگی و کاهش بازده کاری را به دنبال دارد.

- چگونگی تغذیه در محیط کار می‌تواند در ایجاد استرس نیز موثر باشد. استرس همراه با تغذیه نامناسب و بی‌ تحرکی زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های مزمن فراهم می‌کند.

- سطح هورمون‌های مولد استرس مانند کورتیزول با مصرف غذاهای چرب و هورمون آدرنالین در اثر مصرف زیاد قند و شکر و کافئین (در قهوه و نوشابه‌های کولا) در خون بالا می‌رود.

- مصرف مداوم کربوهیدرات‌ها و غلات همچون انواع کیک، کلوچه و بیسکویت با توجه به کالری بالایی که دارند می‌تواند سبب اضافه وزن و چاقی به ویژه در افرادی که فعالیت بدنی کمی در محل کار دارند، شود.

با تغییرات جزئی از جمله کاهش مصرف قند و کافئین (موجود در نوشابه‌ها) در محیط کار و رعایت اصل تنوع در برنامه غذایی روزانه می‌توان به حفظ تعادل قند خون و افزایش دریافت مواد مغذی کمک کرد که نتیجه آن علاوه بر حفظ سلامت و کاهش عوامل خطر بیماری‌های مزمن، افزایش کارایی و بازده کاری کارکنان در محیط‌های کار است.

تغذیه کارکنان نوبت کار (شیفتی)

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در مراکزی که چند نوبت شیفت کاری دارند مانند کارخانه‌ها، بیمارستان‌ها، ادارات پلیس و فرودگاه‌ها رعایت نظم در برنامه غذایی روزانه، توزیع مناسب انرژی در وعده‌های غذایی، مصرف غذاهای متنوع با گنجاندن گروه‌های غذایی اصلی (نان و غلات، شیر و مواد لبنی، میوه‌ها، سبزی‌ها و گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ) و توجه به زمان مصرف غذا در کاهش خستگی و بهبود عملکرد کارکنان موثر است.

افرادی که نوبت‌های شب کاری دارند بهتر است:

- وعده اصلی غذای خود را در بعد از ظهر و یک وعده غذایی در نیمه زمان شیفت میل کنند.

- غذاهای چرب و سنگین و پرادویه که سبب خواب آلودگی و کاهش کارایی می‌شود، مصرف نکنند.

- در غذای خود گوشت کم چربی (بویژه ماهی و مرغ) به شکل کبابی و یا آب‌پز، سبزی‌های تازه و سالاد، نان‌های سبوس‌دار، حبوبات و ماست کم چرب مصرف کنند.

- از انواع مواد پروتئینی مانند گوشت (بویژه ماهی و مرغ)، حبوبات، تخم مرغ (آب‌پز) استفاده کنند. شیر و مواد لبنی کم چرب از جمله ماست، پنیر و کشک نیز علاوه بر تامین املاحی مانند کلسیم و فسفر، از منابع خوب پروتئین به شمار می‌روند. غذاهای پروتئینی با افزایش ناقل‌های شیمیایی مانند «نوراپی نفرین» سبب افزایش هوشیاری و رفع خواب آلودگی می‌شوند.

- مصرف یک لیوان شیر کم چرب همراه با دو عدد خرما قبل از خواب در بهبود خواب کارکنان موثر است.

- در بین دو وعده غذایی میوه مصرف کنند تا ویتامین‌های مورد نیاز به ویژه ویتامین‌های B و C که در کاهش فشارهای کاری و استرس سودمندند را به مقدار کافی دریافت کنند.

برای داشتن تغذیه مناسب در محل کار لازم است:

- با توجه به اینکه تداوم کار نشسته و بدون تحرک می‌تواند موجب اختلال در کارکرد دستگاه گوارش و ایجاد یبوست شود، بهتر است از نان و غلات کامل (سبوس‌دار) استفاده شود. به عنوان مثال به جای مصرف نان‌های تهیه شده از آرد سفید (مانند نان لواش و باگت) نان سنگک و یا نان جو مصرف شود.

- در صورتی که امکان انتخاب غذا در رستوران محل کار وجود دارد، از غذاهای بخارپز، آب‌پز و یا کبابی به جای غذاهای چرب و سرخ شده استفاده شود.

- به جای گوشت قرمز، غذاهایی که با ماهی و یا مرغ تهیه شده‌اند مصرف شود و در صورتی که امکان انتخاب نیست، تمام چربی‌های گوشت قرمز را قبل از مصرف باید جدا کرد.

- به جای نوشابه‌های گازدار که مقدار زیادی مواد قندی و کافئین وارد بدن کرده و منجر به چاقی می‌شوند از نوشیدنی‌های سالم‌تر مانند آب و دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده شود.

- اگر در محیط کار غذاهایی مانند عدسی و یا خوراک لوبیا سرو می‌شود، به خورشت‌های چرب و غذاهای سرخ شده ترجیح داده شود. غذاهایی که با حبوبات تهیه شده‌اند مانند عدسی و خوراک لوبیا، وقتی همراه با نان مصرف شود نه تنها منبع خوب پروتئین هستند بلکه به علت دارا بودن فیبر به سلامت بدن کمک می‌کنند. فیبر علاوه بر تنظیم حرکات دستگاه گوارش، جذب چربی‌ها و مواد قندی را نیز کاهش می‌دهد.

- در میان وعده‌ها، بجای مصرف مواد قندی، شیرینی و یا بیسکویت بهتر است انواع سبزی و صیفی جات مانند خیار، گوجه‌فرنگی، کاهو، هویج، میوه‌ها و یا لقمه‌هایی که در منزل تهیه شده‌اند مانند نان و پنیر و سبزی مصرف شود.

به خاطر داشته باشید که با پیروی از یک الگوی غذایی سالم در محیط کار نه تنها از اضافه وزن و چاقی، ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و سایر بیماری‌ها پیشگیری کرده‌اید، بلکه با بهبود عملکرد و افزایش بازده کاری موجبات ارتقاء خود را در محیط کار نیز فراهم می‌کنید

هفت ضرر مهم فست فودها

غذاهای آماده یا فست فودها، غذاهایی هستند که خیلی آسان و سریع تهیه می‌شوند، خوشمزه هستند، طرفداران بسیاری دارند و در مقابل بسیار مضر هستند.

بسیاری اگر از منزل دور باشند و گرسنه هم بلافاصله به سراغ این غذاها می‌روند اما متأسفانه به علت این که ذائقه بسیاری به این غذاها عادت کرده است و آن را لذیذتر از غذاهای سنتی می‌دانند حتی در منزل نیز به سراغ آنها می‌روند. هفت ضرر مهم فست فودها عبارتند از:

۱. چاقی:

- اولین مشکل ناشی از مصرف غذاهای حاضری است. اکثر این غذاها برای سلامت انسان مضر است، او را چاق می‌کند، و شانس ابتلاء به دیابت و حمله قلبی را به شدت افزایش می‌دهد.
- به گفته متخصصان انجمن گیاه‌خواران آمریکا، مصرف فست‌فود بیش از یک بار در هفته سبب ایجاد چاقی به خصوص چاقی‌های موضعی در نواحی شکم و پهلوها می‌شود.
- براساس تحقیقات این انجمن، بیش از ۸۰ درصد مصرف‌کنندگان دایمی فست‌فود، افرادی چاق تلقی می‌شوند به طوری که به شکلی هماهنگ چاق نیستند و بیشترین تجمع چربی در ناحیه شکم، پهلوها، ران‌ها و باسن آنها است. در عین حال، چربی دور کبدشان را فرا گرفته و خیلی دیر احساس سیری می‌کنند.

۲. افزایش چربی‌های مضر :

بیشتر غذاهای حاضری سرخ شده هستند و معمولاً هم برای سرخ کردن این غذاها از روغن‌های نباتی جامد استفاده می‌کنند. درصد اسیدهای چرب اشباع و ایزومرهای ترانس در این روغن‌ها بالاست. این چربی همان چربی مضر است که می‌تواند در دیواره سرخرگ‌ها رسوب کرده و آنها را مسدود کند.

۳. خوردن نوشابه :

یکی دیگر از مشکلات این غذاهای حاضری است. نوشابه‌های گازدار در کنار تمام این غذاها عرضه و خورده می‌شود. اسید موجود در نوشابه‌های گازدار موجب فرسایش مینای دندان شده و همچنین قند بالای این محصولات، پوسیدگی دندان‌ها را تسریع می‌کند. به علاوه نوشابه‌ها فاقد ارزش غذایی بوده و به خاطر میزان قند بالایشان دارای کالری زیادی هستند که موجب چاقی می‌شوند. فراموش نکنید که نوشابه‌های رژیمی هم به دلیل داشتن قند مصنوعی آسپارتام، اشتهاآور هستند.

۴. کمبود مواد مغذی:

غذاهایی که در فست فودها طبخ می‌شوند، دارای ارزش غذایی پایینی از نظر ویتامین و املاح مورد نیاز بدن هستند کمبود ارزش‌های غذایی یکی از مشکلاتی است که کودکان و نوجوانان را در سن رشد تهدید می‌کند. اگر کودک در سنین پایین از نظر مواد مغذی کمبود داشته باشد، حتماً در دوران نوجوانی نیز دچار این مشکل خواهد بود. کودکان و نوجوانانی که زیاد از این غذاها استفاده می‌کنند دچار کمبود کلسیم و ویتامین «د» هستند.

۵. نمک فراوان و فشار خون:

بیشتر غذاهای حاضر در منوی این رستوران‌ها از نظر نمک بسیار بالاتر از حد استاندارد و بهداشتی است. از طرف دیگر به علت این که ذائقه ایرانی‌ها شور بوده احتمال استفاده از مصرف مواد شور هم در کنار فست فودها وجود دارد که می‌تواند باعث بروز فشار خون در مصرف‌کنندگان شود.

۶. پر خوری:

یکی دیگر از مشکلات این غذاهاست. وعده‌های غذایی فست فود از نظر اندازه معمولاً بزرگ‌تر از یک وعده غذای خانگی است. در نظر داشته باشید که انرژی موجود در این غذاها بسیار بیشتر از یک وعده غذای خانگی در همان حجم است.

۷. غذاهای سنتی:

علاوه بر این که بخشی از فرهنگ ملت ماست دارای مواد مغذی بسیار خوب و سالمی است. در سفره ایرانی غذاهای سالم از انواع سبزی، مواد لبنی و تخم‌مرغ تهیه می‌شود که از نظر ارزش تغذیه‌ای نیز بسیار مناسب هستند اما گسترش فست فود، نقش این غذاها را کم می‌کند. این مساله موجب می‌شود عادات‌های خوب تغذیه‌ای ما نابود شود.

راهکار های کاهش مقدار کلسترول خون

اعمال تغییرات زیر در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش مقدار کلسترول خون کمک کند:

- « به جای غذاهای سرخ شده، از کباب شده استفاده کنید.
- « چربی های اضافی را از خوراک ها و غذاهای گوشتی حذف کنید.
- « بجای پنیر چرب از انواع کم چربی استفاده کنید.
- « سعی کنید به جای خامه از ماست کم چربی استفاده کنید.
- « به جای شیر پرچرب از شیر کم چربی استفاده کنید.
- « مصرف شیرینی ها، پای ها، کلوچه ها و کیک ها را محدود کنید.
- « از قسمت های کم چرب گوشت استفاده کنید و تمام چربی های قابل رویت را جدا کنید و از مرغ و ماهی بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید.
- « مصرف سبزیجات، حبوبات و بقولات مانند انواع لوبیا و عدس و غیره را افزایش دهید.
- « آنچه مسلم است هیچ یک از مواد غذایی به خودی خود مضر نمی‌باشند، بلکه ترکیب غلط آن‌ها در یک رژیم غذایی نامناسب است می‌تواند مشکل آفرین شود.
- « مصرف منابع محتوی فیبر محلول موجب کاهش کلسترول خون می‌شوند که منابع غنی از آن عبارتند از: سیب، گلابی، مرکبات مثل پرتقال، لیمو و گریپ فروت، توت فرنگی، هویج و غلات سبوس دار.

توصیه هایی خاص برای کاهش کلسترول:

« هر روز حتماً ۲ عدد سیب یا پرتقال، چند عدد توت فرنگی خصوصاً پس از غذا میل کنید که باعث کاهش جذب کلسترول

مصرف شده با غذا می شود.

« حتماً در کنار غذا، سبزی خوردن و یا سالاد تهیه شده با هویج زیاد و روغن زیتون (یک قاشق غذاخوری) را میل کنید.

« مصرف تخم مرغ را به هفته ای ۳ عدد کاهش دهید، زیرا حذف کلی کلسترول ، تولید داخلی آن را افزایش می دهد.

« میگو و امعاء و احشاء گوسفند مثل: دل و جگر و قلوه ، کله پاچه و مغز و را اصلاً مصرف نکنید .

« مصرف خامه و کره ممنوع است، زیرا باعث افزایش تولید کلسترول در بدن می شوند. به علاوه از روغن های حیوانی و روغن های جامد پرهیز کنید .

« از نان سبوس دار استفاده کنید.

« از ماست و شیر کم چرب استفاده کنید.

« در بین روغن های گیاهی فقط روغن نارگیل و روغن نخل دارای مقدار زیادی چربی اشباع هستند و جزء چربی های اشباع

طبقه بندی می شوند. به همین دلیل افراد دچار کلسترول خون بالا و بیماران قلبی نباید روغن نارگیل و روغن پالم(نخل) را مصرف کنند.

چه تغییرات دیگری باید انجام گیرد؟

علاوه بر این که یک رژیم غذایی مناسب می تواند نقش مهمی در کاهش بیماری قلبی داشته باشد، موارد دیگری نیز وجود دارد که باید رعایت آنها را کرد. پس برای اینکه قلبی سالم داشته باشید:

« سیگار را ترک کنید.

« وزنتان را در محدوده مطلوب و ایده آل نگه دارید.

« استرس نداشته باشید.

« به طور مرتب ورزش کنید.