



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 محیط های کار است تغذیه در محیط های 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، نا نهایی 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 بیمار یهای 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 نوشابه های 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 نوشابه ها) 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 بیمار یهای مزمن، افزایش کارایی و بازده کاری کارکنان در محیط های کار است.

تغذیه کارکنان نوبت کار (شیفتی)

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در مراکزی که چند نوبت شیفت کاری دارند مانند کارخانه ها، بیمارستان ها، ادارات پلیس و فرودگا ها رعایت نظم در برنامه غذایی روزانه، توزیع مناسب انرژی در وعده های غذایی، مصرف غذاهای متنوع با گنجاندن گروه های غذایی اصلی (نان و غلات، شیر و مواد لبنی، میوه ها، 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 نوبت های 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 آب پز، سبزی های تازه و سالاد، نان های سبوس دار، حبوبات و ماست کم چرب مصرف کنند.
- ✚ از انواع مواد پروتئینی مانند گوشت (بویژه ماهی و مرغ)، حبوبات، تخم مرغ (آب پز) 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 ناقل های 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 ویتامین های مورد نیاز به ویژه ویتامین های B و C که در کاهش فشارهای کاری واسترس 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 (سبوس دار) استفاده شود. به عنوان مثال به جای مصرف نا نهایی 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 شد هاند مصرف شود و در صورتی که امکان انتخاب نیست، تمام چربیهای گوشت قرمز را قبل از مصرف باید جدا کرد.
- ✚ به جای نوشابه های گازدار که مقدار زیادی مواد قندی و کافئین وارد بدن کرده و منجر به چاقی م یشوند از نوشیدنی های سالم تر 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 خورش تهیای چرب و غذاهای سرخ شده ترجیح داده شود. غذاهایی که با حبوبات تهیه شد هاند مانند عدسی و خوراک لوبیا، وقتی همراه با نان مصرف شود نه تنها منبع خوب پروتئین هستند بلکه به علت دارابودن فیبر به سلامت بدن کمک م یکنند. فیبر علاوه بر تنظیم حرکات دستگاه گوارش، جذب چربیها و مواد قندی را نیز کاهش میدهد.
- ✚ -در میان وعده ها، بجای مصرف مواد قندی، شیرینی و یا بیسکویت بهتر است انواع سبزی و صیفی جات مانند خیار، گوجه فرنگی، کاهو، هویج، میوه ها و یا لقمه هایی که در منزل تهیه شد ه اند 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 بیمار یها پیشگیری کرده اید، بلکه با بهبود عملکرد و افزایش بازده کاری موجبات ارتقاء خود را در محیط کار نیز فراهم میکنید.

هفت ضرر مهم فست فود ها

غذاهای آماده یا فست فودها، غذاهایی هستند که خیلی آسان و سریع تهیه می شوند، 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 اینکه 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:

✚ چاقی:

اولین مشکل ناشی از مصرف غذاهای حاضری است. اکثر این غذاها برای سلامت انسان مضر است، او را چاق می کند، و شانس ابتلاء به دیابت و حمله قلبی را به شدت افزایش میدهد.

به گفته متخصصان انجمن گیاهخواران آمریکا، مصرف فست فود بیش از یک بار در هفته سبب ایجاد چاقی به خصوص چاقی های موضعی در نواحی شکم و پهلوها میشود.

براساس تحقیقات این انجمن، بیش از ۸۰ درصد مصرف کنندگان دایمی فست فود، افرادی چاق تلقی میشوند به طوری که به شکلی هماهنگ چاق نیستند و بیشترین تجمع چربی در ناحیه شکم، پهلوها، ران ها و باسن آنها است. در عین حال، چربی دور کبدشان را فرا گرفته و خیلی دیر احساس سیری می کنند.

✚ افزایش چربی های مضر :

بیشتر غذاهای حاضری سرخ شده هستند و معمولاً هم برای سرخ کردن این غذاها از روغن نهایی 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.

✚ خوردن نوشابه :

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

✚ 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.

✚ نمک فراوان و فشار خون:

بیشتر غذاهای حاضر در منوی این رستورها نها 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 مصرف کنندگان شود.

✚ پرخوری:

یکی دیگر از مشکلات این غذاهاست. وعده های 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.

✚ غذاهای سنتی:

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

راهکار های کاهش مقدار کلسترول خون

اعمال تغییرات زیر در رژیم غذایی می تواند 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 نمی باشند، بلکه ترکیب غلط آنها در یک رژیم غذایی نامناسب است می تواند مشکل آفرین شود.

✚ مصرف منابع محتوی فیبر محلول موجب کاهش کلسترول خون می شوند که منابع غنی از آن عبارتند از : سیب، گلابی،

مركبات مثل پرتقال، ليمو و گريپ فروت ، توت فرنگي ، هويج و غلات سبوس دار .

توصيه هايي خاص براي کاهش كلسترول

- ✚ هر روز حتماً ۲ عدد سيب يا پرتقال ، چند عدد توت فرنگي خصوصاً پس از غذا ميل كنيد كه باعث کاهش جذب كلسترول مصرف شده با غذا مي شود.
- ✚ حتماً در كنار غذا، سبزي خوردن و يا سالاد تهيه شده با هويج زياد و روغن زيتون (يك قاشق غذاخوري) را ميل كنيد.
- ✚ مصرف تخم مرغ را به هفته اي ۳ عدد کاهش دهيد، زيرا حذف كلي كلسترول ، توليد داخلي آن را افزايش مي دهد.
- ✚ ميگو و امعاء و احشاء گوسفند مثل: دل و جگر و قلوه ، كله پاچه و مغز و را اصلاً مصرف نكنيد .
- ✚ مصرف خامه و كره ممنوع است، زيرا باعث افزايش توليد كلسترول در بدن مي شوند. به علاوه از روغن هاي حيواني و روغن هاي جامد پرهيز كنيد .
- ✚ از نان سبوس دار استفاده كنيد.
- ✚ از ماست و شير كم چرب استفاده كنيد.
- ✚ در بين روغن هاي گياهي فقط روغن نارگيل و روغن نخل داراي مقدار زيادي چربي اشباع هستند و جزء چربي هاي اشباع طبقه بندي مي شوند. به همين دليل افراد دچار كلسترول خون بالا و بيماران قلبي نبايد روغن نارگيل و روغن پالم(نخل) را مصرف كنند.

چه تغييرات ديگري بايد انجام گيرد؟

علاوه بر اين كه يك رژيم غذايي مناسب ميتواند نقش مهمي در کاهش بيماري قلبي داشته باشد، موارد ديگري نيز وجود دارد كه بايد رعايت آنها را كرد. پس براي اينكه قلبي سالم داشته باشيد:

- ✚ سيگار را ترك كنيد.
- ✚ وزن تن را در محدوده مطلوب و ايده آل نگه داريد.
- ✚ استرس نداشته باشيد
- ✚ به طور مرتب ورزش كنيد