

# اصول تغذیه مناسب در محل کار

واحد بهبود تغذیه جامعه  
شبکه بهداشت و درمان شهرستان فلاورجان

# اصول تغذیه مناسب در محل کار

✓ تغذیه در محیط های کار باید متناسب با میزان تحرک فرد باشد و درضمن از تعادل و تنوع کافی برخوردار باشد.

✓ نقش تغذیه مناسب در سلامت عمومی و افزایش بازده کاری به اثبات رسیده است.

☹ مصرف قندهای ساده مثل قند و شکر، نان های سفید و برنج سفید در محیط کار اگر چه در کوتاه مدت به بالارفتن قند خون کمک می کند، ولی با تحریک ترشح انسولین، ورود گلوکز به سلول را تسریع کرده و در نهایت کاهش قند خون و عوارض ناشی از آن مانند خستگی، خواب آلودگی و کاهش بازده کاری را به دنبال دارد.

☹ از طرف دیگر، تغذیه نامناسب در محیط کار می تواند منجر به ایجاد فشار روانی شود و فشار روانی همراه با تغذیه نامناسب و بی تحرکی زمینه را برای ابتلا به بیماری های مزمن فراهم می کند.

# اصول تغذیه مناسب در محل کار

😊 سطح هورمون های مولد فشار روانی مانند کورتیزول با مصرف غذاهای چرب و هورمون آدرنالین در اثر مصرف زیاد قند و شکر و کافئین (که در قهوه و نوشابه های گازدار کولا وجود دارد) در خون بالا می رود.

😞 مصرف مداوم کربوهیدرات ها و غلات بدون سبوس همچون انواع کیک، کلوچه، بیسکویت با توجه به کالری بالایی که دارند می تواند سبب اضافه وزن و چاقی، به ویژه در افرادی که فعالیت بدنی کمی در محل کار دارند شود.

😊 با تغییرات کمی از جمله کاهش مصرف قند و کافئین (موجود در نوشابه ها) در محیط کار و رعایت اصل تنوع در برنامه غذایی روزانه می توان به حفظ تعادل قند خون و افزایش دریافت مواد مغذی کمک کرد که نتیجه آن علاوه بر حفظ سلامت و کاهش عوامل خطر بیماری های مزمن، افزایش کارایی و بازده کاری کارکنان در محیط های کار است.

## تغذیه کارکنان نوبت کاری (شیفتی):

افرادی که نوبت های شب کاری دارند، بهتر است:

۱. وعده اصلی غذای خود را در بعد از ظهر و یک وعده غذایی در نیمه شیفت مصرف کنند.
۲. غذاهای چرب و سنگین و پر ادویه که سبب خواب آلودگی و کاهش کارایی می شود مصرف نکنند.
۳. در غذای خود گوشت کم چرب (به ویژه ماهی و مرغ) به شکل کبابی و یا آبپز، سبزیهای تازه و سالاد، نان های سبوس دار، حبوبات و ماست کم چرب مصرف نمایند.

## تغذیه کارکنان نوبت کاری (شیفتی):

۴. از انواع مواد پروتئینی مثل گوشت (به ویژه مرغ و ماهی)، حبوبات، تخم مرغ آب پز استفاده کنند. شیر و لبنیات کم چرب از جمله ماست، پنیر و کشک نیز علاوه بر تامین املاحی مانند کلسیم و فسفر، از منابع خوب پروتئین به شمار می روند. **غذاهای پروتئینی سبب افزایش هوشیاری و رفع خوب آلودگی می شوند.**

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

۶. در بین دو وعده غذایی میوه مصرف کنند تا ویتامین های مورد نیاز که در کاهش فشارهای کاری و فشار روانی سودمند هستند و ویتامین های B و C ویتامین های را به مقدار کافی دریافت نمایند.

## نکات مهم در اصلاح تغذیه در محل کار

۱. با توجه به اینکه تداوم کار نشسته و بدون تحرک می تواند موجب اختلال در کارکرد دستگاه گوارش و ایجاد یبوست شود، بهتر است از نان و غلات کامل (سبوس دار) استفاده شود. به همین دلیل بهتر است نان سنگک و یا نان جو را جایگزین نان تهیه شده از آرد سفید مانند نان لواش و باگت کنید.
۲. در صورتی که امکان انتخاب غذا در رستوران محل کار وجود دارد، از غذاهای بخار پز، آب پز و یا کبابی به جای غذاهای چرب و سرخ شده استفاده شود.
۳. به جای گوشت قرمز، غذاهایی که با ماهی و یا مرغ تهیه شده مصرف شود. در صورتی که انتخاب گوشت قرمز اجتناب ناپذیر است. تمامی چربی های آن را جدا کنید.
۴. به جای نوشابه های گاز دار که مقدار زیادی مواد قندی و کافئین وارد بدن کرده و منجر به چاقی می شوند، از نوشیدنی های سالمی مثل آب و دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده شود.

## نکات مهم در اصلاح تغذیه در محل کار

۵. در محیط کار غذاهایی مانند عدسی و یا خوراک لوبیا را به خورش ها و غذاهای سرخ شده ترجیح دهید. غذاهایی که با حبوبات تهیه شده اند (مثل 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 می کنند.
۶. در میان وعده ها، به جای مصرف مواد قندی و شیرینی و یا بیسکویت، انواع سبزی و صیفی جات مثل خیار، گوجه فرنگی، کاهو، هویج، میوه ها و یا لقمه های تهیه شده در منزل (مانند نان و پنیر و سبزی) مصرف شود.
۷. به خاطر داشته باشید که با پیروی از یک الگوی غذایی سالم در محیط کار نه تنها از اضافه وزن و چاقی، ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، دیابت و سایر بیماری ها پیشگیری کرده اید، بلکه با بهبود عملکرد و افزایش بازده کاری موجبات ارتقای خود را در محیط کار نیز فراهم می کنید.

# مصرف مداوم غذاهای پرچرب و آماده لذت آنی که زمینه ساز حسرت دائمی است





# باتشکر از توجه شما



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.