



اصول کلی تغذیه در ممیط کار:

- مصرف قندها و کربوهیدراتهای ساده مثل قند و شکر ، نان های سفید و برنج سفید در ممیط کار اگر چه در کوتاه مدت به بالا رفتن قند خون کمک می کند، ولی با تمرین ترشح انسولین، ورود گلوکز به سلول را تسریع کرده و در نهایت کاهش قند خون و عوارض ناشی از آن مانند فستگی، خواب آلودگی و کاهش بازده کاری را بدنبال دارد.
- نمونه تغذیه در ممیط کار می تواند به ایجاد استرس هم کمک کند. استرس همراه با تغذیه نامناسب و بی تمرکی زمینه را برای ابتلا به بیماری های مزمن فراهم می کند
- سطح هورمون های 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 می رود.

- مصرف مداوم کربوهیدراتها و غلات همچون انواع گیک، 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 جزئی از جمله کاهش مصرف قند و کافئین (موجود در نوشابه ها) مصرفی در ممیط 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 ممیط های کار است.

تغذیه کارکنان نوبت کار (شیفتی):

در مراکزی که چند نوبت (شیفت) کاری دارند مانند کارخانه ها، بیمارستانها، ادارات پلیس و فرودگاهها (رعایت نظم در برنامه غذایی روزانه، توزیع مناسب انرژی در وعده



های غذایی، مصرف غذاهای متنوع با گنجانیدن گروههای غذایی اصلی (نان و غلات شیر و مواد لبنی، میوه ها، سبزی ها و گروه گوشت، میوهات و تخم مرغ) و توجه به زمان مصرف غذا در کاهش فستگی و بهبود عملکرد کارکنان موثر است.

 افرادی که نوبت های شب کاری دارند، بهتر است:

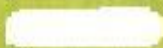
- وعده اصلی غذای فودرا در بعدازظهر و یک وعده غذایی در نیمه زمان شیفت میل کنند.

- غذاهای چرب و سنگین و پرادویه که سبب فوآب آلودگی و کاهش کارایی می شود مصرف نکنند.

- در غذای فود گوشت کم چربی (بویژه ماهی و مرغ) به شکل کبابی و یا آب پز، سبزی های تازه و سالاد، نان های سبوس دار، میوهات و ماست کم چرب مصرف نمایند.

- از انواع مواد پروتئینی مثل گوشت (بویژه مرغ و ماهی)، میوهات، تخم مرغ (آبپز) استفاده کنند. شیر و مواد لبنی کم چرب از جمله ماست، پنیر و کشک نیز علاوه بر تامین املاهی مانند: کلسیم و فسفر، از منابع فوآب پروتئین به شمار می روند. غذاهای پروتئینی، با افزایش ناقل های شیمیایی مانند نوراپی نفرین سبب افزایش هوشیاری و رفع فوآب آلودگی می شوند.

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





• در بین دو وعده غذایی میوه مصرف کنند تا ویتامین های موردنیاز بخصوص ویتامین های B و C که در کاهش فشارهای کاری و استرس سودمندند را به مقدار کافی دریافت نمایند.

برای داشتن تغذیه مناسب در محل کار :



• با توجه به اینکه تداوم کار نشسته و بدون تمرک می تواند موجب افتلال در کارکرد دستگاه گوارش و ایجاد یبوست شود ، بهتر است از نان و غلات کامل (سبوس دار) استفاده شود. بعنوان مثال بجای مصرف نان های تهیه شده از آرد سفید (مثل نان لواش و باگت) نان سنگ و یا نان جو مصرف شود.

• در صورتی که امکان انتخاب غذا در رستوران محل کار وجود دارد، از غذاهای بفا ریز ، آبپز و یا کبابی بجای غذاهای چرب و سرخ شده استفاده شود.

• بجای گوشت قرمز ، غذاهایی که با ماهی و یا مرغ تهیه شده اند مصرف شود و در صورتی که امکان انتخاب نیست ، تمام چربی های گوشت قرمز را قبل از مصرف باید جدا کرد.

• بجای نوشابه های گازدار که مقدار زیادی مواد قندی و کافئین وارد بدن کرده و منجر به چاقی می شوند، از نوشیدنی های سالمتر مثل آب و دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده شود.

• اگر در محیط کار غذاهایی مانند عدسی و یا فورا ک لوبیا سرو می شود ، به فورشت های چرب و غذاهای سرخ شده ترمیم داده شود. غذاهایی که با مبهوبات تهیه شده اند (مثل عدسی و فورا ک لوبیا) وقتی همراه با نان مصرف شود نه تنها منبع فوب پروتئین هستند بلکه به علت دارا بودن فیبر به سلامت بدن کمک می کنند. فیبر علاوه بر تنظیم مرکات دستگاه گوارش ، جذب چربی ها و مواد قندی را نیز کاهش می دهد.

• در میان وعده ها ، بجای مصرف مواد قندی ، شیرینی و یا بیسکویت ، بهتر است انواع سبزی و صیفی جات مثل فیار ، گوجه فرنگی ، کاهو ، هویج ، میوه ها و یا لقمه هایی که در منزل تهیه شده اند مثل نان و پنیر و سبزی مصرف شود.

بفا طر 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 بیماریها پیشگیری کرده اید ، بلکه با بهبود عملکرد و افزایش بازده کاری مبهوبات ارتقاء فود را در محیط کار نیز فراهم می کنید.