



## پانزده اصل برای تغذیه مناسب در محیط کار

افراد شاغل که بخش قابل توجهی از جمعیت فعال را تشکیل می‌دهند حداقل یک سوم روز و یا حتی نصف روز خود را در محیط کار می‌گذرانند و بطور معمول یک وعده غذایی و یک میان وعده خود را در محیط کار مصرف می‌کنند. نقش تغذیه مناسب در سلامت عمومی و بازده کاری به اثبات رسیده است. تامین غذای مغذی و سالم سبب ارتقا سلامت و افزایش بازده کاری کارکنان می‌شود. به گزارش ایسنا، 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 می‌شود.
- 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.

- بجای 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 ارتقای خود را در محیط کار نیز فراهم می‌کنید.

**دکتر زهرا عبداللهی**

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت.

۹۴/۰۲/۰۵