

## مراقب تغذیه تان در محیط کار باشید.

برای تغذیه و سوخت رسانی بهتر ذهن و بدن، انتخاب یک برنامه غذایی سالم، به ویژه در محیط کار بسیار موثر است. رعایت یک برنامه غذایی که شامل پروتئین حیوانی، سبزی ها، غلات کامل (سبوس دار)، انواع میوه و لبنیات کم چرب (شیر، ماست، پنیر، دوغ) باشد، خطراتی را که بسیاری از بیماری های را که ممکن است در آینده به آنها مبتلا شوید کم خواهد کرد. افراد شاغل که بخش قابل توجهی از جمعیت فعال را تشکیل می دهند حداقل یک سوم روز و یا حتی نصف روز خود را در محیط کار می گذرانند و به طور معمول یک وعده غذایی و یک میان وعده خود را در محیط کار مصرف می کنند. تغذیه در محیط های کار باید متناسب با میزان تحرک بوده و از تعادل و تنوع برخوردار باشد.

شیوه تغذیه کارکنان در محیط کار، مستقیماً بر بازده کاری آنها اثر می گذارد. امروزه نقش تغذیه مناسب، در سلامت عمومی و بازده کاری به اثبات رسیده است. کارکنان برای حفظ سلامت خود به تغذیه نیاز دارند و اضافه وزن و چاقی، از عواقب پشت میز نشینی و کم تحرکی در محیط های کار است. امروزه بسیاری از افراد برای چندین بار در هفته، غذای خود را پشت میز کارشان میل می کنند، ولی در هر حال میز کارتان، مکان مناسبی برای غذا خوردن نیست و غذا خوردن سر میز کار و جلوی کامپیوتر مشکلاتی را به همراه دارد.

یکی از بزرگترین عوارض غذا خوردن پشت میز کار، آن است که نمی توانید بر روی غذای مصرفی خودتان تمرکز و توجه کافی داشته باشید. وقتی شما به جای تمرکز بر غذای مصرفی تان سرگرم فرستادن ایمیل و پاسخ به تلفن و مرتب کردن اوراق باشید، ممکن است ناخواسته پر خوری کنید؛ در واقع صرف غذا پشت میز کار، باعث عدم تمرکز بر میزان غذای مصرفی در شما می باشد.

تداوم کار نشسته و بدون تحرک که برای بیشتر کارمندان صادق است، می تواند موجب اختلال در کارکرد دستگاه گوارش و ایجاد یبوست شود؛ به همین دلیل بهتر است از میوه ها و سبزی ها، نان و غلات

کامل (سبوس دار) استفاده کنند. به عنوان مثال به جای مصرف نان های تهیه شده از آرد سفید (مانند نان لواش و باگت)، نان سنگک و یا نان جو مصرف شود.

نحوه تغذیه در محیط کار می تواند در ایجاد استرس (فشار روحی) موثر باشد. استرس همراه با تغذیه نامناسب و بی تحرکی، 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 کربوهیدرات ها و غلات مانند انواع کیک، کلوچه، بیسکویت با توجه به میزان کالری بالا، می تواند موجب اضافه وزن و چاقی و به ویژه در افرادی با فعالیت بدنی کم شود.

### توصیه های مهم:

- اگر می خواهید تندرست بمانید، شاداب باشید و شاداب هم به نظر برسید و به ویژه وزن متعادلی هم داشته باشید. با استفاده از روش های آسان می توانید میل به غذا خوردن را در محیط کارتان، مهار نمایید.
- غذا خوردن پشت میز کار را تبدیل به یک عادت برای خود نکنید.
- در برنامه غذایی خود تا جایی که ممکن است از میوه های تازه و سبزی ها استفاده کنید. تا حد امکان غذا را با مواد کم کالری مانند سبزی ها (به ویژه به صورت سالاد) و میوه های خام آغاز کنید.
- تا جایی که ممکن است غذا از منزل بیاورید. آوردن ناهار از منزل به محیط کار خود، استرس ناشی از تلاش برای انتخاب سالم هنگام غذا خوردن در بیرون از منزل را از بین می برد.
- آب بیشتری بنوشید. برای جلوگیری از بروز کم آبی بدن تان، مقدار زیادی آب بنوشید. این ممکن است به شما کمک کند تا در هنگام فعالیت و نوبت کاری خود، هوشیاری بیشتری داشته باشید. یک بطری آب قابل استفاده مجدد، را نزدیک خود نگه دارید و در طول فعالیت و نوبت کاری خود مرتباً بنوشید.

- با تغییرات جزئی از جمله کاهش مصرف مواد قندی و کافئین مصرفی در محیط کار و رعایت اصول 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، افزایش کارایی و بازده کاری کارکنان در محیط‌های کار است.
- با خودداری از مصرف زیاد نمک و نیز استفاده از غذاهای سالم با منشاء گیاهی (میوه، سبزی، سالاد) می‌توان میزان طبیعی نمک خوراکی خود را در محیط کار کنترل نمود.
- پرخوری ممنوع! در خوردن غذا زیاده روی نکنید.
- از مصرف زیاد میان وعده‌های شیرین صرف نظر کنید. غذاهای سرشار از مواد قندی و شیرین (قندوشکر)، ممکن است به شما انرژی کوتاهی بدهند، اما بعداً احساس تنبلی می‌کنید. یک میان وعده با کمی پروتئین، هنگامی که احساس خستگی و گرسنگی می‌کنید انرژی شما را تأمین می‌کند.
- در موقع شروع غذا، ابتدا با سالاد بی چربی (بدون سس مایونز) و یا چاشنی آب لیمو (به مقدار کم) معده را پر کنید و اشتیاق غذا خوردن را کم نمایید.
- در پایان مصرف غذا در محیط کار، نوشیدن آب همراه با آب لیموی تازه به هضم غذا و ضد عفونی کردن آن کمک می‌کند.
- برای پیشگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی در محیط کار، توجه به رعایت بهداشت فردی و همگانی بسیار ضروری است. فراموش نشود که تغذیه مناسب و رعایت نکات بهداشتی در مورد مواد غذایی، می‌توانند از اساسی‌ترین پایه‌های سلامتی باشند.
- از خوردن غذاهای پرچرب، دسرهای بسیار شیرین و نوشابه‌های شیرین گازدار، چشم‌پوشید.
- کارکنانی که نوبت‌های شب کاری دارند بهتر است غذاهای چرب و سنگین و پر ادویه که موجب خواب‌آلودگی و کاهش کارایی می‌شود، مصرف نکنند.

- می‌توانید در هنگام صرف غذا بر روی میز کارتان، از یک روکش یا رومیزی کوچک استفاده کنید که مانعی خواهند بود بین میکروب‌ها و غذای شما.
- اگر مجازید میان نوشابه‌های گازدار و بی‌گاز یکی را انتخاب کنید. بدانید که نوشابه‌های گازدار مقدار زیادی مواد قندی و کافئین دار وارد بدن می‌کنند و منجر به چاقی می‌شوند؛ به همین دلیل باید از نوشیدنی‌هایی مانند آب و دوغ کم‌نمک و بدون گاز استفاده شود.
- برای حفظ ایمنی غذا از ظروف مخصوص غذا که غذا را خنک نگه می‌دارند برای حمل غذا استفاده کنید و سپس آن را به یخچال موجود در محیط کارتان منتقل نمایید و اجازه ندهید منتقل کردن غذای تان به یخچال، بیش از دو ساعت به طول انجامد.

### منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، انتشارات آسیم
- ۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم
- ۳- چگونه از قلب خود محافظت کنیم؟ ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، سال سوم، شماره ۱۱۵، صفحه ۶
- ۴- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- ۵- کلسترول اضافی، خداحافظا!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال
- 6-Best foods for men, Eat This, Not That!, 2020, (<https://www.eatthis.com>)
- 7-7 Best foods for men over 50, Kathleen Doheny, Everyday Health, 2020, (<https://www.everydayhealth.com>)
- 8-Dietary fat and disease, The President and Fellows of Harvard College, 2018, (<https://www.hsph.harvard.edu/>)
- 9-Eat more fiber-rich foods to foster heart health, Harvard University, 2014, (<https://www.health.harvard.edu>)
- 10-Nutrition tips for shift workers, Dietitians 2021,(<https://www.unlockfood.ca>)

11-3 ways to eat healthy at the office, By American Heart Association News,  
American Heart Association, Inc, 2018, (<https://www.heart.org>)

---

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)