



کارمندان به طور معمول ساعات طولانی از روز را در محیط کار سپری می کنند. توجه به سلامت جسم و ذهن کارمندان و تغذیه آن ها می تواند منجر به افزایش تمرکز، کاهش خستگی و کاهش مشکلات جسمانی از جمله دردهای اسکلتی عضلانی و در نهایت افزایش رضایت و بهبود عملکرد کارکنان و همچنین افزایش بازدهی در کار شود.

یکی از عواملی که در افزایش سلامت جسم و ذهن پرسنل تأثیر گذار است **تغذیه سالم در محیط کار** می باشد.

آیا توجه به تغذیه کارکنان می تواند بر افزایش بهره وری تأثیر گذار باشد؟

محل کار یک محیط مناسب برای اجرای برنامه های مؤثر بر ارتقای سلامتی و تغذیه سالم بوده و توجه به تغذیه کارکنان می تواند پیامدهای مثبتی در پی داشته باشد.

وجود مشغله های شغلی و فکری متعدد، کمبود وقت، عدم آگاهی از نقش تغذیه ی صحیح در عملکرد کارکنان و راندمان کاری و نداشتن برنامه ریزی مشخص غذایی از جمله عواملی هستند که می توانند منجر به تغذیه ناسالم در کارمندان و مصرف مواد غذایی فاقد ارزش تغذیه ای شوند.

پیامدهای توجه به تغذیه کارکنان

۱- کنترل وزن و جلوگیری از بروز چاقی و اضافه وزن

سبک زندگی کم تحرک کارمندان و دریافت مداوم مواد غذایی پرکالری و فاقد مواد مغذی از جمله فست فودها، نوشابه، آبمیوه ها، کیک، بیسکویت و... می تواند منجر به ایجاد گرسنگی پنهان و یا به عبارت دیگر منجر به کمبود مواد مغذی همراه با بروز چاقی و اضافه وزن شود.

افزایش ساعات کاری کارمندان منجر به افزایش وزن، افزایش استرس، بروز انواع بیماری ها از جمله اختلالات اسکلتی عضلانی و... همراه با بازدهی کمتر خواهد شد.

کاهش ساعات کاری و داشتن برنامه ریزی مناسب برای تغذیه کارکنان در کنترل وزن و پیشگیری از ابتلا به بیماری های فوق مؤثر خواهد بود.

۲- افزایش عملکرد ذهنی

تغذیه سالم موجب تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن از جمله ویتامین ها و مواد معدنی میشود. ویتامین های گروه B در مسیرهای عصبی و پیام رسان های مغزی نقش کلیدی دارند. تأمین این ویتامین ها از منابع غذایی مانند انواع گوشت ها، لبنیات، حبوبات، تخم مرغ و سبزیجات برگ سبز میتواند از بروز مشکلاتی از جمله استرس و اضطراب، خستگی و افسردگی جلوگیری کند. دریافت پروتئین کافی میتواند از طریق تأمین اسیدهای آمینه مورد نیاز در تنظیم پیام رسان های عصبی نقش مؤثر داشته باشد و از این طریق منجر به افزایش نشاط و شادابی، سلامت و بهبود عملکرد کارکنان شود.

۳- افزایش ایمنی بدن

ویتامینهای موجود در میوه ها و سبزیجات از جمله ویتامینهای C و A در فرایندهای ایمنی سلولی تأثیرگذار هستند. کمبود این ویتامین ها موجب تضعیف سیستم ایمنی شده و شانس ابتلا به بیماری های واگیر و انواع ویروس ها را افزایش میدهد. این موضوع ضرورت دریافت روزانه ی این ویتامین ها را نشان میدهد.

همچنین افزایش مصرف سبزیجات در محیط کار باعث افزایش سطح سلامت جسم، بهبود کیفیت زندگی، افزایش بهره وری کارکنان و افزایش رضایت کلی از رژیم غذایی میشود.

۴- پیشگیری از بروز بیماری های مزمن

در صورتی که منابع غذایی سالم در دسترس کارمندان وجود نداشته باشد، مواد غذایی ناسالم و پرکالری به دلیل دسترسی آسان جهت رفع گرسنگی جایگزین مواد غذایی سالم میشوند.

مصرف بی رویه ی وعده ها و میان وعده های ناسالم از جمله کیک ها و بیسکویت های صنعتی و فست فودها به دلیل افزایش دریافت اسیدهای چرب اشباع، نمک و همچنین قندهای ساده میتواند منجر به بروز بیماری های مزمن از جمله دیابت، فشارخون بالا، چربی خون بالا، کبدچرب و بیماری های قلبی عروقی شود.

ابتلا به بیماری های مزمن عملکرد کارکنان را در محیط کار تحت تأثیر قرار داده، موجب افزایش غیبت از کار به دلیل ناتوانی یا بیماری میشود و در نهایت چرخه ی کار را با اختلال مواجه خواهد کرد و موجب کاهش بهره وری کارکنان خواهد شد.

مطالعات علمی نشان داده اند که **داشتن برنامه مناسب برای تغذیه کارکنان** در محل کار و **اجرای برنامه های ورزشی** میتواند منجر به افزایش سلامت جسم و ذهن، کنترل وزن، تقویت سیستم ایمنی، ترک سیگار و کاهش استرس در مردان و زنان کارمند شود.

افزایش بهره وری کارکنان به عنوان هدف اصلی و نهایی از اجرای برنامه های تغذیه سالم در محیط کار می باشد.

بهنوش سبحانی-مسئول واحد تغذیه شبکه بهداشت و درمان نی ریز