

اهمیت تغذیه در حفظ سلامت شاغلین و افزایش بهره‌وری آنها



یکی از اولین چیزهایی که در طول یک روز پرمشغله کاری باید به آن توجه کرد، تغذیه است. تغذیه نقش مهمی در سلامت شاغلین ایفا می‌کند. رژیم غذایی ضعیف می‌تواند منجر به بروز مشکلات متعددی در کارکنان گردد. از جمله:

- کاهش بازده کاری .
- افت انرژی .
- افزایش وزن .
- افزایش هزینه درمان کارکنان .
- حس خواب‌آلودگی و کسالت در ساعات پایانی کار .
- ابتلا به بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، فشارخون بالا، دیابت نوع ۲ و سرطان .

در حالی که تغذیه ناسالم به سلامت آسیب می‌زند و موجب کاهش عملکرد شغلی می‌شود؛

جایگزین‌های سالم و رژیم غذایی متعادل می‌تواند به‌طور قابل توجهی بهره‌وری در محیط کار را افزایش دهد.

تحقیقات نشان می‌دهد که تغذیه نامناسب می‌تواند کارایی کارکنان را تا ۲۰٪ کاهش دهد و به‌طور مستقیم با غیبت، بیماری، روحیه ضعیف و میزان بالای حوادث محل کار مرتبط است. غیبت کارمند نیز ممکن است بر روی خدمات مشتری، کیفیت محصول و میزان کار و استرس شاغلین دیگر تأثیر بگذارد.

برخی از نکات تغذیه‌ای که شاغلین برای کمک به تقویت انرژی باید به آن توجه کنند:

۱- تأمین انرژی کافی در طول روز

مغز نیاز به دو منبع ثابت انرژی یعنی **قند** و **چربی** دارد. کربوهیدرات منبع سریع دریافت انرژی و منبع ترجیحی انرژی مغز است. از طرف دیگر چربی انرژی پایدارتری را فراهم می‌کند، زیرا بدن آن را آهسته‌تر تجزیه می‌کند. پس زمانی که غذای کافی نمی‌خورید، یعنی وعده‌های غذایی خود را حذف یا محدود می‌کنید، بدن انرژی مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کند که این باعث خستگی زود هنگام شما در محیط کار می‌شود. در مقابل مصرف بیش‌ازحد غذا نیز موجب می‌شود بدن برای هضم و جذب غذا بیش‌ازحد کار کند که احساس آرامش شما را بر هم می‌ریزد.

به همین دلیل دریافت انرژی در زمان مناسب و به اندازه مناسب، به افراد در حفظ انرژی روزانه کمک خواهد کرد.

برای شروع کار حتماً صبحانه بخورید، حتی اگر وقت کافی ندارید. موز، ماست میوه‌ای، غلات غنی شده گزینه‌های مناسب برای تأمین انرژی مغز هستند.

۲- نوشیدن آب

نوشیدن آب کافی برای سلامت جسم اهمیت ویژه‌ای دارد. متأسفانه مشغله کاری مانع از توجه نیاز بدن به آب در محیط کار می‌شود، بنابراین همراه داشتن یک بطری آب در محل کار و روی میز کارمند به جلوگیری از این مشکل کمک می‌کند.

از دست دادن آب بدن می‌تواند باعث بروز علائمی مانند خستگی، سردرد، کاهش تمرکز، کاهش ادرار، کج خلقی، خستگی و خشکی چشم شود.

افرادی که زیاد عرق می‌کنند یا در هوای گرم‌تر فعالیت می‌کنند ممکن است نیاز به آب بیشتری داشته باشند. سعی کنید در محیط کار با فاصله زمانی دو ساعت یک لیوان آب بنوشید.

۳- مصرف کافئین در حد اعتدال

کافئین می‌تواند حافظه، هشیاری و عملکرد شناختی را به‌طور موقت افزایش دهد، اما موجب کاهش اشتها نیز می‌شود و زمانی که اثر کافئین از بین برود، اغلب احساس خستگی و گرسنگی می‌کنید. علاوه بر این، نوشیدنی‌های کافئین دار اغلب حاوی مواد افزودنی مانند خامه، شکر و شیرین‌کننده‌های مصنوعی است که می‌تواند قند خون و انرژی را به‌طور موقت افزایش دهد، اما در مدت کوتاهی پس از آن انرژی سریع افت می‌کند.

۴- انتخاب میان وعده‌های مغذی و متعادل



میان وعده‌هایی که می‌توانید در دمای محیط نگهداری کنید:

میوه‌های خشک - کمپوت میوه - نان قندی - بیسکوئیت سبوس‌دار - غلات - آجیل

میان وعده‌هایی که باید در یخچال نگهداری شود:

کلوچه‌های سبوس‌دار - شیر - شیر سویا، شیر بادام - ماست کم‌چرب - پنیر کم‌چرب - میوه تازه - سبزی‌های خام - سالاد میوه و سبزی‌ها - آب‌میوه طبیعی

میان وعده‌هایی که مصرف آنها باید بسیار محدود شوند:

کیک - کلوچه - شیرینی - بیسکوئیت کرم‌دار و بدون سبوس - فست فودهای سرخ‌شده - قهوه پر خامه - سالاد حاوی سس پرچرب - نوشیدنی‌های انرژی‌زا و کافئین دار.

برای مصرف میان وعده به خصوص در زمان بعدازظهر؛ بهتر است ترکیبی از چند گروه غذایی انتخاب کنید.
با ترکیب چند گروه غذایی یک منبع خوب تغذیه از فیبر، پروتئین، ویتامین یا چربی سالم وجود دارد که می تواند:

- هضم را تسریع کرده
- قند خون خود را تثبیت کرده
- انرژی شما را افزایش دهد.

به عنوان مثال سیب و کره بادام زمینی، ماست و میوه، میوه و آجیل، ساندویچی با نان سبوس دار، سبزی ها و پنیر، سالاد میوه و ...

چگونه کارفرمایان می توانند به تغذیه سالم و سلامت جسمی کارمندانشان کمک کنند؟

- آموزش شاغلین برای پی بردن به اهمیت تغذیه سالم و پیروی از آن .
- فراهم کردن امکان دسترسی به مواد غذایی سالم در کافه یا دستگاه های فروش خودکار مواد غذایی موجود در محل کار .
- استفاده از مواد خوراکی سالم در برنامه پذیرایی جلسات کاری و سمینارها .
- قرار دادن دستگاه های آب سردکن یا تصفیه آب در محیط کار برای دسترسی راحت کارکنان به آب آشامیدنی سالم .
- تلفیق برنامه تغذیه سالم و فعالیت بدنی در محل کار .

مطالعات علمی نشان داده اند که داشتن برنامه مناسب برای تغذیه کارکنان و اجرای برنامه های ورزشی

می تواند منجر به :

افزایش سلامت جسم و ذهن .

کنترل وزن .

تقویت سیستم ایمنی .

ترک سیگار و کاهش استرس در کارمندان 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 بهبود تغذیه شبکه بهداشت و درمان شهرستان نی ریز