

تغذیه کارکنان در محیط کار چگونه باید باشد؟

روند رو به گسترش شهرنشینی، اشتغال افراد خانواده در بیرون از منزل و خصوصا اجبار به کار، و کسب درآمد برای تامین هزینه های رو به تزاید زندگی موجب می شود که خانواده ها و خصوصا زوج های جوان گاهی در دو و یا سه شیفت کار کنند و همین امر آنها را از تهیه و صرف غذا در خانه محروم می کند.



روند رو به گسترش شهرنشینی، اشتغال افراد خانواده در بیرون از منزل و خصوصا اجبار به کار، و کسب درآمد برای تامین هزینه های رو به تزاید زندگی موجب می شود که خانواده ها و خصوصا زوج های جوان گاهی

در دو و یا سه شیفت کار کنند و همین امر آنها را از تهیه و صرف غذا در خانه محروم می کند. تقریبا تمام کسانی که در بیرون از منزل به کار اشتغال دارند حداقل یک وعده از غذای خود را در محل کار خود، اغذیه فروشی ها، فست فودها، و یا رستوران های کارخانه ها و سایر محیط های کار صرف می کنند. ویژگی اغلب غذاهایی که خارج از خانه طبخ می شود و این است که به مقدار زیاد و برای تعداد زیادی تهیه می شود و بنابراین اگر رعایت نکات بهداشتی و سلامت در تهیه مواد اولیه، پاک کردن، شستشو، فرآوری و پخت غذا صورت نگیرد به عده زیادی که به عنوان مشتری مصرف کننده این غذا هستند آسیب وارد می شود. این آسیب ها با توجه به نوع مشکل که در جریان تولید غذا صورت می گیرد متفاوت است و ممکن است از بروز یک اسهال ساده تا مسمومیت های شدید غذایی و یا ابتلا به انگل ها و سایر بیماری های ناشی از غذای آلوده باشد و یا به دلیل مصرف نوع مواد اولیه و شرایط پخت نادرست زمینه مساعدی برای ابتلا به بیماریهای غیر واگیر مانند چاقی، دیابت، افزایش فشارخون، بیماری های عروقی، قلب و مغز، بیماری های اسکلتی استخوانی، سکنه های قلبی و مغزی را فراهم کند.

امروزه چاقی و اضافه وزن یکی از مشکلات عمده تغذیه ای جهان بشمار می رود و در حدود یک میلیارد نفر از مردم جهان دچار اضافه وزن و چاقی هستند. در کشور ما نیز درصد قابل توجهی از زنان و مردان بزرگسال دچار چاقی و اضافه وزن هستند و به این دلیل در معرض خطر ابتلا به بیماری های مزمن از جمله بیماری های قلبی و عروقی ، دیابت ،سرطان افزایش فشار خون و افزایش کلسترول هستند. بیماری های مزمن در سالهای اخیر در کشور روند روبه گسترش و هشدار دهنده ایی را طی کرده است. یکی از دلایل عمده آن الگوی مصرف غذایی است. مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده و پر نمک، افزایش فشار خون و افزایش کلسترول را به همراه دارد. با رعایت تغذیه مناسب در محیط کار می توان از ابتلا به این بیماریها پیشگیری نمود.

اصول کلی تغذیه در محیط کار:

مصرف قندها و کربوهیدراتهای ساده مثل قند و شکر ، نان های سفید و برنج سفید در محیط کار اگر چه در کوتاه مدت به بالارفتن قند خون کمک می کند ، ولی با تحریک ترشح انسولین ، ورود گلوکز به سلول را تسریع کرده و در نهایت کاهش قند خون و عوارض ناشی از آن مانند خستگی ، خواب آلودگی و کاهش بازده کاری را بدنبال دارد.

نحوه تغذیه در محیط کار می تواند به افزایش استرس هم کمک کند. 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 (درچای ،قهوه و نوشابه های کولا) درخون بالا می رود.

با تغییرات جزئی از جمله کاهش مقدار قند و کافئین مصرفی در محیط کار و رعایت اصل تنوع در برنامه غذایی روزانه می توان به حفظ تعادل قند خون و هم چنین افزایش ریزمغذیها کمک کرد که نتیجه آن علاوه بر حفظ سلامت و کاهش عوامل خطر بیماری های مزمن ، افزایش کارایی و بهبود بازده کاری کارکنان در محیط 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 گنجاندن گروههای غذایی اصلی (نان و غلات، شیر و مواد لبنی، میوه ها، سبزی ها و گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ) و توجه به زمان مصرف غذا در کاهش خستگی و بهبود عملکرد کارکنان و افزایش رضایت مندی آنها موثر است.

مصرف غذاهای نشاسته ای و قندی با افزایش تولید سروتونین که یکی از ناقل های عصبی است، علاوه بر بهبود خلق و خو ، درافزایش خواب و استراحت افراد نقش مهمی دارد. مصرف یک لیوان شیر کم چربی همراه با دو عدد خرما قبل از خواب در بهبود خواب موثر است.البته باید توجه داشت که غذاهای نشاسته ایی به علت حجیم بودن ، در صورتی که درمصرف آنها زیاده روی شود، می توانند موجب خواب آلودگی و خستگی شده و کارایی را کاهش دهند.

افرادی که نوبت های شب کاری دارند، لازم است وعده اصلی غذای خود را در بعدازظهر و یک وعده غذایی در نیمه زمان شیفت داشته باشند. غذاهای چرب و سنگین و پرادویه سبب خواب آلودگی و کاهش کارایی می شود. در وعده غذایی این افراد ، گوشت کم چربی (بویژه ماهی و مرغ) بشکل کبابی و یا آب پز، سبزی های تازه و سالاد ، نان های سبوس دار و حبوبات و ماست کم چربی توصیه می شود. مصرف منابع غذایی پروتئینی، با افزایش ناقل های شیمیایی مانند نوراپی نفرین سبب افزایش هوشیاری و رفع خواب آلودگی می شود. بنابر این افرادی که در شیفت های شبانه کار می کنند باید در وعده غذایی خود از انواع منابع پروتئینی مثل انواع گوشت ها ، حبوبات ، تخم مرغ (آبپز) استفاده کنند. شیر و مواد لبنی از جمله ماست ، پنیر و کشک نیز علاوه بر تامین املاحی مانند کلسیم و فسفر ، از منابع خوب پروتئینی بشمار می روند و باید در وعده های غذایی روزانه مصرف شوند.

مصرف میوه ها در بین دو وعده غذایی با تامین ویتامین های موردنیاز بخصوص ویتامین های B و C در کاهش فشارهای کاری و استرس سودمند است.

برای داشتن تغذیه مناسب در محیط کار :

- بهتر است از نان و غلات کامل (سبوس دار) استفاده شود. بعنوان مثال بجای مصرف نان هایی که از آرد سفید (مثل نان لواش و باگت) تهیه شده اند از نان سنگک و یا نان جو استفاده شود.
- بجای مصرف غذاهای پرچربی و سرخ شده ، در صورتی که امکان انتخاب وجود دارد ، از غذاهای بخارپز ، آبپز ویا کبابی استفاده شود.
- بجای گوشت قرمز ، غذاهایی که با ماهی ، 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 مصرف نوشابه های گازدار که مقدار زیادی مواد قندی و کافئین وارد بدن می کنند و به دلیل فسفات ، جذب کلسیم را هم مختل می کنند ، از نوشیدنی های سالمتر مثل آب ، دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده شود.
- اگر در محیط کارتان غذاهایی مثل عدسی ویا خوراک لوبیا سرو می شود ، مصرفشان سالمتر از خورشت های چرب و غذاهای سرخ شده است . غذاهایی که با حبوبات تهیه شده اند (مثل عدسی و خوراک لوبیا) هم منبع خوب پروتئین هستند وهم به علت دارا بودن فیبر سلامت بدن کمک می کنند. فیبر علاوه بر تنظیم کار دستگاه گوارش ، از جذب چربی ها ومواد قندی را کاهش می دهد.
- بخاطر 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 موجبات ارتقاء خود را در محیط کار فراهم می کنید.

تغذیه در محیط های گرم

در محیط های گرم، به دلیل تعریق، امکان بروز سردرد و خشکی پوست، ابتلا به بیماری و تضعیف سیستم ایمنی بدن بیش تر می شود. به همین دلیل مصرف مایعات در حین کار الزامی است. هم چنین کارفرمایان جهت بهبود بهره وری لازم است که امکان ورزش روزانه ی کارکنان را فراهم آورند؛ زیرا ورزش علاوه بر افزایش تندرستی جسم، در بهبود خلق و خوی افراد نیز تأثیر چشم گیری دارد.

میان وعده های غذایی پیشنهادی در حین کار:

میوه و یا میوه های خشک شده ، کیک ، نان، بیسکوئیت های سبوس دار، سبزی های خام، شیر، آب میوه های طبیعی، آب، نان و پنیر و سبزی استفاده شود.

منبع : دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

