

## تغذیه و زندگی کارمندی



### تغذیه > توصیه‌ها و آداب

از آسیب‌های احتمالی برای کارمندان که رابطه مستقیم بین تغذیه نامناسب و شغل آن‌ها دارد می‌توان به چاقی، اختلالات استخوانی، انواع آرتروزها، انواع اختلالات عصبی، روحی روانی و چاقی‌های موضعی در افراد مستعد اشاره کرد. امروزه نقش تغذیه و جایگاه اساسی آن در تمامی گروه‌های سنی و نیز ارتباط بین شغل کارکنان و مدیران و کارمندان و وضعیت سلامت جسمی آنان کاملاً آشکار شده است. در بین گروه‌های شغلی امروزی کارمندان گروه بسیار بزرگی از این افراد را تشکیل می‌دهند. محیط کار آنان در سلامتی آن‌ها و در نتیجه راندمان کار آنان اثر مستقیمی دارد. ضمن اینکه تغذیه مناسب نیز می‌تواند در فکر و جسم کارمندان تاثیر مناسبی بگذارد.

متأسفانه در سال‌های اخیر به دلیل عدم آشنایی کارمندان با علم تغذیه و نبود برنامه تغذیه علمی، برای این گروه از اجتماع و لزوم توجه به ورزش‌های مناسب برای آنان و عدم تحرک کافی، درصد بالایی از این گروه بخصوص خانم‌ها را که استعداد بیشتری برای اضافه وزن دارند، دچار آسیب‌های جسمی جدی کرده است که نمونه کوچکی از این مطلب مراجعه فراوان کارمندان به مراکز تغذیه و رژیم درمانی است.

### آسیب‌های تغذیه نامناسب برای کارمندان

از آسیب‌های احتمالی برای کارمندان که رابطه مستقیم بین تغذیه نامناسب و شغل آن‌ها دارد می‌توان به چاقی، اختلالات استخوانی، انواع آرتروزها، انواع اختلالات عصبی، روحی روانی و چاقی‌های موضعی در افراد مستعد اشاره کرد. در رابطه با جلوگیری از این آسیب‌ها و نیز کمک به افراد درگیر عوارض تغذیه نامناسب نکات زیر بسیار حیاتی است. یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری مشکلات جسمی کارمندان، با توجه به اینکه پیشگیری همیشه راه‌حل مناسب‌تری برای افراد است، ورزش کردن است. مسئولان اداره‌ها می‌توانند از مدرسان ورزش‌های عمومی کمک گرفته و با راه‌اندازی آموزش‌های عمومی و نیز کلاس‌های ورزشی مخصوص خانم‌ها و آقایان به از بین بردن این معضل کمک کنند. با وجود سوء تغذیه و کمبود فراوان مواد غذایی اصلی، شیوع چاقی مخصوصاً در کارمندان که تحرک کمتری دارند هشداردهنده است و در راس بیماری‌های متابولیک امروزی، چاقی و فشارخون بالا، کمترین عوارض کم‌تحرکی است.

کارمندان عزیز باید سعی کنند از مصرف آب و مایعات و چای کم‌رنگ غافل نشوند. نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب در روز مفید است.

بخصوص خانم‌ها سعی کنند بلافاصله بعد از مصرف غذا از نوشیدن چای خودداری کنند و 45 دقیقه بعد از غذا چای را بنوشند. این عمل باعث جلوگیری از کم‌خونی فقر آهن خواهد شد.

کارمندان عزیز سعی کنند در محیط کار مصرف مایعات خود را افزایش داده و تا حد امکان از آسانسور استفاده نکنند. سعی کنید سیگار را از برنامه زندگیتان حذف کنید. در صورت بروز مشکلاتی که با تغذیه ارتباط دارد از مشاوران تغذیه مجرب کمک بگیرید تا زندگی سالمی داشته باشید.

### بیماری‌هایی که کارمندان را تهدید می‌کند

از جمله بیماری‌هایی که کارمندان را تهدید می‌کند می‌توان به انواع بیماری‌های ناشی از بی‌تحرکی مانند بالا رفتن فشار خون، چربی خون، بیماری‌های قلبی عروقی، انواع آرتروزهای مختلف، انحنای ستون فقرات، چاقی‌های عمومی و موضعی اشاره کرد. اما همیشه پیشگیری بهتر از درمان است، برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری‌ها نیز راه‌های فراوانی وجود دارد که از جمله

این راه‌ها می‌توان به ایجاد مراکز آموزش عمومی ورزش‌های متناسب با حرفه کاری، آشنا کردن کارمندان با ورزش‌های عمومی و تخصصی نوع کار، استفاده از مشاوران و کارشناسان تغذیه جهت توصیه غذای مناسب برای کارمندان و بخصوص استفاده از غذاهایی که کمتر چاق کننده‌اند، ایجاد زمان‌های مناسب برای ورزش‌های روزانه یا هفتگی (حداقل هفته‌ای دو روز ورزش همگانی بسیار مفید است)، استفاده از نوشیدنی‌ها بدون قند و شکر، ماست، دوغ، ماء‌الشعیر، چای بدون قند و استفاده از **کشمش** و توت خشک و **مویز** و **خرمای خشک** به جای قند و شکر (البته اعتدال در مصرف آن‌ها نیز لازم است)، استفاده از میان وعده‌های غذایی مانند میوه‌های مناسب یا خرما که حاوی آنتی‌اکسیدان هستند، ایجاد غذای رژیمی، مخصوص افرادی که دچار اضافه وزن هستند و در صورت لزوم بهره‌گیری از نوشته‌های آموزشی شناخت کالری غذاها و اثرات مثبت و منفی آن‌ها از جمله موارد مفید قابل ذکر می‌باشند.

در مراجعات به مشاوران و متخصصان تغذیه مشاهده شده است که متأسفانه در صد بالایی از مراجعان چاقی را خانم‌های کارمند تشکیل می‌دهند که بخصوص از چاقی موضعی رنج می‌برند. جهت اجرای دقیق رژیم غذایی مشکل اصلی آن‌ها عدم همکاری محیط کارشان از نظر غذاست. متأسفانه هنوز عادت‌های غلط گذشته که آشپز جهت خوشمزه کردن غذای خود از نمک و چربی زیاد استفاده می‌کند، رایج بوده و این موضوع خود یکی از مهم‌ترین مسائلی است که به ابتلای کارمندان به انواع بیماری‌های مرتبط دامن می‌زند و لازم است که مسئولان محیط کاری موارد لازم را اعمال کنند.

### **رژیم غذایی مناسب برای کارمندان**

همانگونه که تاکید شد، توجه به سلامت جسمی کارمندان می‌تواند سلامت فکری آن‌ها را ایجاد و راندمان کار بالاتری را حاصل کند. بنابراین یک برنامه غذایی مناسب جهت استفاده کارمندان به شرح زیر خواهد بود:

\* از گوشت قرمز کم چرب در هفته حداکثر ۲ تا ۳ بار استفاده کنند.

\* **شیر** و **ماست** بخصوص در غذای خانم‌ها جمعاً بین ۲ تا ۳ لیوان در روز مصرف شود. باید دانست که هر لیوان شیر معادل یک لیوان ماست و یا دو لیوان دوغ و یا حدوداً ۴۵ گرم پنیر است.

\* میوه‌ها حدود دو تا چهار بار در روز مصرف شود. سالاد و سبزیجات زیاد میل شود.

اگر باز هم بیشتر بخواهید بدانید که چه خوراکی‌هایی برای کارمندان مفید است باید اشاره کنیم نکات زیر در سلامت تغذیه‌ای شما بسیار کمک کننده خواهد بود:

\* سعی کنید روزانه ۶ الی ۸ عدد خرما میل کنید. ولی به یاد داشته باشید که باید قندهای ساده را حذف کنید.

\* **سیب** درختی حداقل یک عدد در روز بسیار مفید است.

\* **سویای** بو داده و یا برشته شده را حداقل حدود ۲۰ عدد در روز میل کنید؛ برای حافظه بسیار مفید است.

\* ماهی را به خاطر **امگا ۳** بالایی که دارد بخصوص ماهی قزل‌آلا هفته‌ای ۲ تا ۳ بار میل کنید. سعی کنید از ماهی‌های آب‌های آزاد مثل ماهی‌های جنوب بیشتر استفاده کنید.

\* **پرتقال، موز، هویج** خام، سبزیجات رنگی بخصوص **کلم، گل کلم و کلم بروکلی** را زیاد میل کنید.

\* خانم‌ها سعی کنند که هفته‌ای ۲ عدد قرص آهن در وسط غذا میل کنند و اگر دچار کم‌خونی‌اند مصرف روزی یک عدد قرص آهن توصیه می‌شود. بهتر است در این زمینه از مشاوره متخصصان تغذیه بهره بگیرید.

\* خانم‌ها هفته‌ای یک بار جگر و **اسفناج** را همراه ویتامین C میل کنند. ویتامین C به راحتی با مصرف **لیمو ترش** و آب پرتقال طبیعی یا آب **گوجه فرنگی** تامین می‌شود.

\* پیاده‌روی روزانه حداقل نیم ساعت شما را در مقابل بسیاری از بیماری‌ها مصون نگه می‌دارد.