



وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات
شرکت ارتباطات زیرساخت
مرکز بهداشت صنعتی و سلامت کارکنان



اصول تغذیه سالم در محیط کار

کنفرانس
پزشکی



سخنران:



آقای دکتر محمد صمدی
PHD فیزیولوژی ورزشی
کارشناس ارشد تغذیه

زمان: سه شنبه ۹۶/۱۱/۱۷ - ساعت ۱۶-۱۴

مکان: مجتمع انقلاب اسلامی (LCT) - سالن کنفرانس - طبقه سوم

<https://hc.tic.ir/>

HEALTHY Nutrition
at Work



مقدمه

چشم که باز می کنید، روز با تمام دغدغه های کاریش آغاز می شود. صبحانه را سریع می خورید تا به موقع سر کار حاضر شوید.

کجا ناهار می خورید؟

موقع خوردن غذا درباره چه موضوع هایی صحبت می کنید؟

عصر وقتی از ساختمان محل کارتان بیرون می آید و با کارتخوان خداحافظی می کنید، به احتمال زیاد به این فکر می کنید که شام چه کار کنید؟

در طول همه این فعالیت های فیزیکی ذهنی، خوردن هم همراه شماست. اما چقدر برای آن وقت می گذارید؟

ذهن تان برای اینکه به غذایی که می خورید فکر کند، چقدر آزاد است؟

توجه دارید که دچار اضافه وزن یا کمبود دریافت مواد مغذی نشوید؟

به نظرتان چطور می توان تغذیه سالمی در محل کار داشت و در نهایت اینکه شرایط تغذیه ای کارمندان

از هر نظر، از کیفیت غذا تا محل خوردن غذا چه اثری روی راندمان کاری آنها دارد؟

چه کار کنید که زندگی کارمندی شما را چاق نکند؟

تغذیه خوب میزان بهره وری شما را بالا می برد و در طول روز خستگی و کلافگی کمتری سراغ تان می آید.

علاوه بر این وقتی به مواد غذایی مصرفی بدن تان اهمیت می دهید، از ابتلا به بیماری های مزمن، اضافه وزن،

دیابت و چاقی دور می مانید.

بیماری هایی که کارمندان را تهدید می کند

از جمله بیماری هایی که کارمندان را تهدید می کند می توان به انواع بیماری های ناشی از بی تحرکی مانند:

- پرفشاری خون
- افزایش کلسترول خون
- بیماری های قلبی عروقی
- آرتروز
- چاقی های عمومی و موضعی

اما همیشه پیشگیری بهتر از درمان است، برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری ها نیز راه های فراوانی وجود دارد که از جمله این راه ها می توان به ایجاد مراکز ورزش های متناسب با حرفه کاری، آشنا کردن کارمندان با ورزش های عمومی و تخصصی نوع کار، استفاده از مشاوران و کارشناسان تغذیه جهت مشاوره تغذیه کارمندان، اختصاص زمان های مناسب برای ورزش کارمندان.

چهار ویژگی یک وعده غذایی ایده آل در محل کار

سلامت: مصرف روغن، نمک و ادویه ها باید حداقل باشد تا مشکلات گوارشی کاهش یافته و راندمان کاری فرد افزایش یابد. علاوه بر اینکه مصرف غذای چرب و شور باعث سنگینی و خواب آلودگی کارمندان و کاهش راندمان کاری آنها می شود.

سبک: هر چه میزان مصرف غذاهای سنگین و حجیم کاهش یافته و به جای آن مصرف غذاهای سبک مانند مرغ، ماهی، سبزیجات و ... افزایش یابد، سلامت کارمندان بیشتر حفظ می شود چون این غذاها سبک و زود هضم هستند.

با ارزش تغذیه ای (مقوی): حذف نوشیدنی های ناسالم، استفاده بیشتر از نان سبوسدار به جای نان معمولی، مصرف غذاهای بخارپز به جای سرخ کرده و ... باعث حفظ سلامت کارمندان می شود.

گرم بودن: یکی دیگر از ویژگی های غذا، گرم بودن آن است. غذای سرد عطر و طعم مناسب ندارد؛ بنابراین گرم بودن غذا یکی دیگر از شاخص های مهم در کیفیت غذاست.

ملاحظات تغذیه ای کارمندی

- صبحانه را پشت گوش نیندازید. بعضی از کارمندان با عجله از خواب بیدار می شوند و بعد از نوشیدن یک لیوان چای، به سمت محل کارشان حرکت می کنند. صبحانه مهم ترین وعده روزانه است که کارایی شما را در طول روز افزایش می دهد.



- خوردن صبحانه شما را از چاقی دور نگه می دارد. وقتی صبحانه نمی خورید، ممکن است در طول روز برای رفع گرسنگی به انواع و اقسام کیک های کارخانه ای یا خوراکی های کم ارزش پناه ببرید که ویتامین ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن شما را تامین نمی کنند. این احتمال وجود دارد که در وعده ناهار به دلیل گرسنگی زیاد پرخوری کرده و پس از مدتی دچار مشکل اضافه وزن شوید.

- میوه و سبزیجات کافی در رژیم غذایی تان داشته باشید. توصیه می شود در طول روز سه تا پنج سهم سبزی و ۲ تا ۴ سهم میوه مصرف کنید.



- وعده ناهار را از خانه به محل کار بیاورید و به فست فودها دل نبندید. در واقع ناهار فرصت خوبی است برای اینکه غذاهای سالم بخورید لذا با خود غذاهای سالم و سبک و سالاد مثل سالاد مرغ و سبزیجات و .. بیاورید. مصرف فست فودها ابتدا به بیماری های مزمن، چاقی و حتی سوء تغذیه را به همراه دارد. رستوران ها و مراکز تهیه غذا، غذاهای چرب و پرکالری دارند که اگر هر روز هفته از این غذاها مصرف کنید، مشکلات مختلف در کمین شماست.



- منابع غذایی آهن را در رژیم غذایی تان جای دهید. کمبود آهن با خستگی و کاهش تمرکز همراه است و می تواند عملکرد روزانه کارمندان را تحت تاثیر قرار دهد. کمبود آهن در خانم ها بیشتر دیده می شود و کارمندان خانم باید به تامین نیاز روزانه شان بیشتر اهمیت دهند و سبزیجاتی با برگ سبز تیره، زرده تخم مرغ، گوشت قرمز بدون چربی و جگر را در رژیم غذایی شان جای دهند.



نکته دیگر این است که مصرف ویتامین C به جذب بهتر آهن کمک می کند.



- در هنگام غذا خوردن چشمتان به ظرف غذا و غذایی که می خورید باشد و وقتی که پشت میز کار غذا می خورید حواستان به غذایی که در دهان می گذارید باشد و اجازه ندهید که به خاطر اینکه حواستان معطوف یک ایمیل و یا یک مورد کاری است بیش از حد غذا بخورید. برای ناهار باید یک وعده غذایی با حجم متعادل را مصرف نمایید ولی نه در حدی که احساس سیری بیش از حد و رخوت بعد از صرف غذا را داشته باشید.



- سالاد، غذاهای پخته و کبابی، پروتئین ها، مغزهایی مانند گردو، چای سبز، لبنیات کم چرب و شکلات تلخ از جمله مواد غذایی مفید برای کارمندان است.



- روزانه حداقل هشت لیوان آب بنوشید و برحسب فعالیت روزانه و گرمای هوا میزان آب مصرفی را افزایش دهید.



- با سرعت و استرس غذا نخورید و برای خوردن ناهار ساعت مشخصی را در نظر بگیرید.
- میز کار خود را تمیز و ضدعفونی کنید. روزی یک بار تمیز کردن میز کارتان با مواد ضدعفونی کننده کافی است. پاک کردن میز تنها با دستمال کاغذی فایده چندانی ندارد و دراز بین بردن آلودگی ها موثر نیست. از تمیز بودن تلفن و کامپیوتر و موس و صفحه کلیدتان اطمینان حاصل کنید و از لمس کردن آنها در هنگام صرف غذا اجتناب کنید.



فضای ایده آل برای صرف غذا در محل کار

مکانی که کارمندان غذا می خورند نیز بسیار مهم است. بررسی ها نشان داده اند زمانی که فضای تغذیه آنها از نظر افق دید (منظره های قابل مشاهده)، تهویه، شرایط مبلمان و چیدمان سالن غذاخوری سالم و زیبا باشد، تغذیه کارمندان سالم تر انجام شده و تعداد بیشتری از آنها به حضور در سالن غذاخوری رغبت نشان می دهند.

نکته ۱: ناهار خوردن در فضای مناسب، باعث تمدد اعصاب و آرامش کارمندان شده و ساعت های بعد از ناهار به اوقات بی حوصلگی و چرت کارمندان تبدیل نمی شود.

نکته ۲: بدترین وضعیت تغذیه، غذا خوردن پشت میزی است که کارمند آنجا کار می کند چون مدت زمان زیادی را در یک جا ثابت می مانند و این عدم تغییر موقعیت باعث افسردگی کارمند می شود.

میان وعده ایده آل در محل کار

یکی از وعده های غذایی مغفول در ادارات، میان وعده صبح و بعدازظهر است. این میان وعده از دو نظر اهمیت دارد.

بازگرداندن انرژی: در فاصله بین صبحانه تا ناهار باید خوراکی مصرف شود تا انرژی مورد نیاز کارمندان تامین شود. بهترین نوع این میان وعده ها شیر همراه با خرما، شکلات تلخ، مغزها (در مقدار کم) و سبزی (هویج، کاهو، خیار) و میوه ها است.

کنترل وزن: با مصرف میان وعده، میزان گرسنگی کارمندان کنترل می شود. به این ترتیب تا حد زیادی مشکل اضافه وزن کارمندان برطرف می شود اما این تاثیر زمانی مشاهده می شود که کارمندان میان وعده سالم مصرف کنند.

ملاحظات تغذیه ای برای کسانی که شیفت کاری شبانه دارند



- برای آنکه سرحال باشید کمتر از خوراکی های چرب و سنگین استفاده کنید. آبمیوه به ویژه انواع حاوی ویتامین C ، خوراکی های ساده و سبک حاوی کربوهیدرات طبیعی و غلات کامل و گوشت کم چرب مانند گوشت سفید مصرف کنید. این خوراکی ها شما را برای کشیک شبانه، بیدار و سرحال نگه می دارد.



- آب بنوشید: یکی از نیازهای کارمندان شب کار، نوشیدن آب است چون مانع از خستگی می شود که بالای جان این نوع افراد است. فعالیت کلیه ها در طول شب، تامین آب مورد نیاز بدن برای جلوگیری از سکته قلبی و مغزی در ساعت های دم صبح از مهمترین نیازهای کارمندان شب کار است. بنابراین حداقل ۲ تا ۴ لیوان آب خنک در طول شب بنوشید.



میان وعده شب: نصفه شب، میان وعده معنی ندارد! اما تنقلات سالم مانند آجیل خام، میوه، نوشیدنی سبک مانند آبمیوه سالم و طبیعی، میوه های آب دار و ... مصرف کنید.



حرکات ورزشی برای پشت میز نشین ها

اگر شما هم ساعت های زیادی از روز را پشت میز می نشینید، برای سلامت بیشتر و پیشگیری از آرتروز و دردهای مختلف انجام تمرینات ورزشی را در برنامه روزانه تان قرار دهید.

بیشتر کارمندان از کمبود وقت شکایت دارند و اگر پای درد دل شان بنشینید، به شما می گویند که فرصتی برای ورزش ندارند.

اگر کارمند هستید می توانید در محل کار ورزش کنید و با کمک این تمرینات ساده جسم سرحال و سالم تری داشته باشید.

ورزش به شما کمک می کند سرحال و شاداب تر شوید. وقتی ورزش می کنید هورمون های شادی در بدن شما ترشح می شوند و این موضوع بر خلق و خوی شما در محیط کاری تاثیرات مثبتی دارد.

ضمن اینکه ورزش باعث می شود از ابتلا به بیماری های ناشی از کم تحرکی و اضافه وزن دور بمانید.

چه آسیب هایی در کمین شماست؟

- بیشتر کسانی که به صورت طولانی پشت میز کار می کنند، دارای پشت خمیده هستند و در دراز مدت گردن درد شدید سراغ شان می آید. برای اصلاح این وضعیت باید عضلات پشت و همین طور عضلات سینه قوی شوند.
- بعضی از افراد هم گردن خود را- مثلا در حالت نوشتن در وضعیت افتاده قرار می دهند. پس آنها هم باید به فکر تقویت عضلات گردن و سرشانه باشند.
- علاوه بر این مشکل دیگر تایپ کردن زیاد است که به عضلات مچ دست آسیب می رساند و گاهی انگشتان دست هم درد می گیرند. قوی کردن عضلات مچ دست به پیشگیری از بروز این مشکلات کمک می کند.

تمرین اول: تقویت عضلات گردن

بایستید یا بنشینید. کف دست های خود را روی سمت راست سرتان فشار دهید. در همین حالت سرتان را به دست خود فشار دهید، به طوری که سرتان حرکت نکند. می توانید در این حرکت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه بمانید و حرکت را سه تا چهاربار تکرار کنید. سپس آن را برای سمت چپ سر انجام دهید. این تمرین به تقویت عضلات گردن کمک می کند.



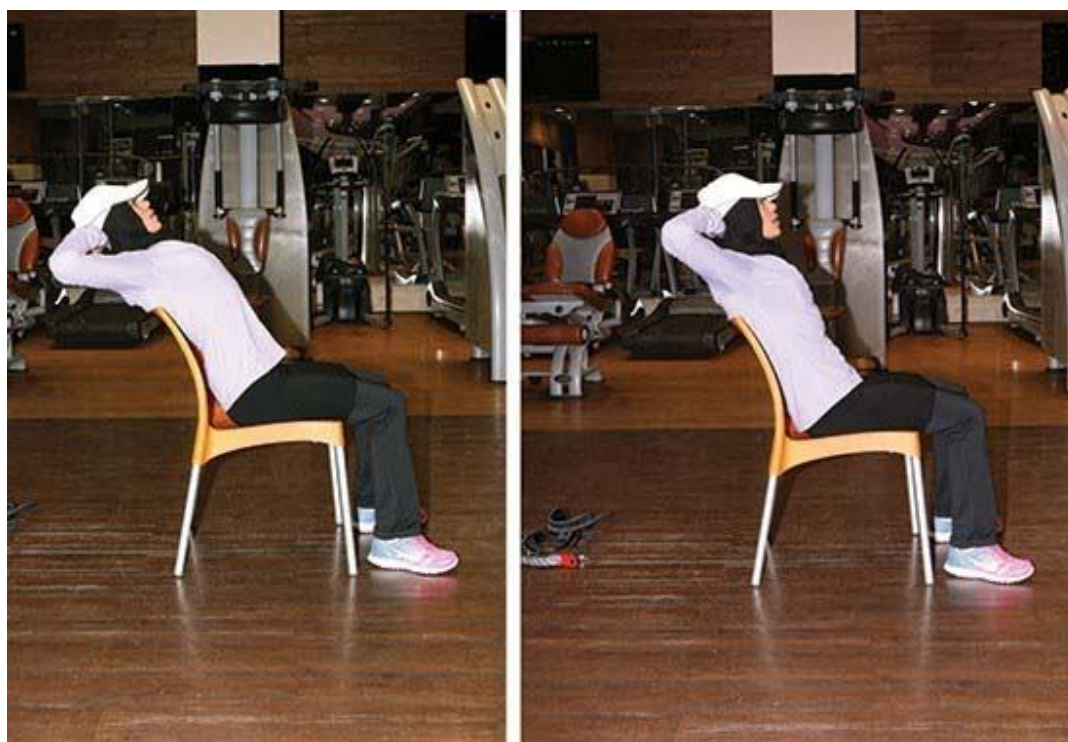
تمرین دوم: تقویت عضلات گردن

مانند حرکت اول بایستید یا روی صندلی بنشینید. کف دست را روی قسمت وسط پیشانی قرار دهید و دست تان را به آرامی به سمت سر فشار دهید و فشاری از سمت سر به کف دست وارد کنید ولی سر را حرکت ندهید. می توانید به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حرکت بمانید و حرکات را سه تا چهار بار انجام دهید.



تمرین سوم: کشش کتف ها به سمت عقب

همان طور که روی صندلی نشسته اید کمر خود را کاملا صاف کنید و تکیه دهید. دست ها را پشت سرتان قلاب کنید، به گونه ای که آرنج ها باز باشد. سپس کتف خود را به سمت عقب بکشید. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در این حرکت بمانید و آن را سه تا چهاربار تکرار کنید. این حرکت برای تقویت عضلات پشت مناسب است.



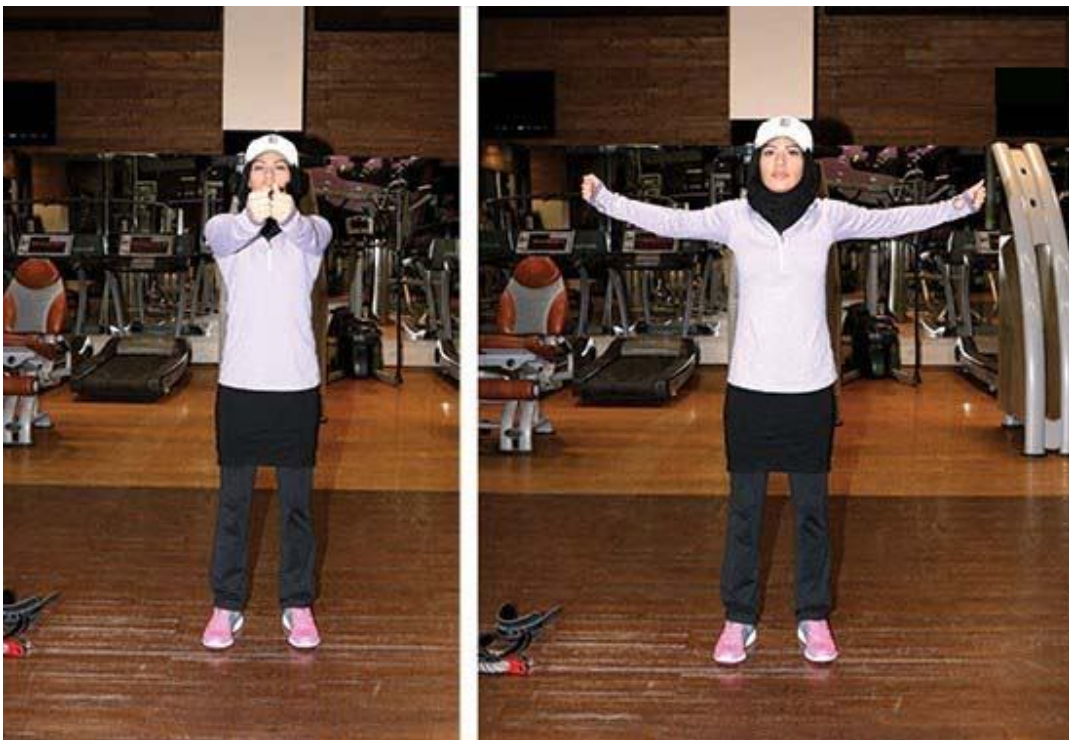
تمرین چهارم: نشر از مقابل تا بالای سر

می توانید این حرکت را به صورت ایستاده یا نشسته انجام دهید؛ منتها در هر حال بدن باید در وضعیت کاملاً صافی قرار گرفته باشد. دستانتان را از کنار بدن خود تا بالای سر بیاورید و سپس سر جای اول ببرید. این تمرین را ۱۰ تا ۱۵ بار در سه یا چهار ست تکرار کنید تا به تقویت عضلات سرشانه و پشت کمک کنید.



تمرین پنجم: حرکت فلای (FLY)

برای از بین بردن خمیدگی پشت باید عضلات سینه را تقویت کنید. می توانید این حرکت را در حالت ایستاده یا نشسته انجام دهید. دستانتان را مشت کنید. سپس از مقابل سینه دستانتان را موازی با زمین باز کنید. آرنج ها کمی رو به بیرون هستند. این حرکت را ۱۰ تا ۱۵ بار در سه تا چهار ست تکرار کنید.



تمرین ششم: تقویت مچ دست

همان طور که نشسته اید، دستتان را روی پاها قرار دهید؛ به طوری که پشت ساعد روی ران باشد. مچ دست را از پایین به حالت موازی زمین قرار دهید. سپس آن را پایین و بالا ببرید. می توانید یک وزنه سبک هم در دست بگیرید. این تمرین را ۱۰ تا ۱۵ بار در سه یا چهار ست تکرار کنید.



