

در شرایطی که هنوز با شیوع کرونا دست به گریبانیم چه کارهایی برای تغذیه بهداشتی و سالم در محیط کار انجام دهیم؟

## سالمتر کار کنید

بیشتر شاغلان بخش اصلی زمان روزانه خود را در محیط کار می‌گذرانند. در جایی که دسترسی به یخچال خانه و مواد غذایی خانگی به طور معمول کمتر امکان‌پذیر است، بیشتر افراد سه رویکرد را نسبت به تغذیه در پیش می‌گیرند.

تاریخ: ۰۸ تیر ۱۳۹۹ - ۲۱:۰۰

کد خبر:

۱۲۶۹۸۷۷

دسته اول بیشتر از حالتی که در خانه غذا می‌خورند به ناهار و میان‌وعده و تعارف غذا به همکاران و خوردن دو لقمه صبحانه و عصرانه با همکاران واحد کناری و... می‌پردازند که معمولاً نتیجه این پرخوری را در اندازه شکم و اضافه‌وزن این افراد می‌توان دید. دسته دوم به خوردن بیش از اندازه غذاهای ناسالم در زمان کار روی می‌آورند که عموماً دچار مشکلات تغذیه‌ای می‌شوند.

دسته سوم هم معمولاً جز صرف وعده‌های اصلی صبحانه و ناهار، به میان‌وعده و مصرف میوه و سبزیجات در طول روز کم‌توجهی می‌کنند که همین موضوع آنها را دچار نوع دیگری از اختلالات تغذیه‌ای و اضافه‌وزن ناشی از مصرف حجم بالای غذا در یکی دو وعده اصلی در روز می‌کند. در ادامه شش اصل مهم تغذیه در محیط کار و نکات قابل توجه برای صرف غذا در دوران شیوع کووید-19 را با هم بررسی می‌کنیم.

## غذای سالم بخورید

هشت ساعت کار و گاهی اضافه‌کاری باعث شده معمولاً زمانی برای صرف غذا نداشته باشیم. اگر هم زمانی برای این کار در نظر گرفته شده باشد، با خوردن غذای حاضری فقط تلاش می‌کنیم شکم را سیر کنیم و دوباره به کار ادامه دهیم. اما، اولین نکته‌ای که باید مدنظر قرار دهیم این است که حتی اگر برای غذا خوردن ده دقیقه زمان داشته باشیم، باید غذای سالم بخوریم. تکرار مصرف کنسروها یا صرف غذاهای ناسالمی مانند فست‌فودها یا غذای باقیمانده در یخچال اداره که از روز قبل آن را باقی گذاشته‌ایم، به تدریج باعث مشکلات گوارشی خواهد شد. بنابراین همیشه یادتان باشد شرط اول سلامت، تغذیه سالم است.

## به اندازه باشید

تغییر در مقدار غذای مصرفی، مسأله دیگری است که معمولاً باعث ایجاد اختلال در روند تغذیه سالم و اضافه یا کاهش وزن نامناسب می‌شود. مقدار غذایی که در محل کار می‌خورید، همیشه باید مشخص باشد؛ مگر این‌که به دلایلی اشتها نداشته و آن روز خاص، میل به خوردن غذا نداشته باشید. زیاد و کم شدن حجم غذا در طول هفته، رفتار تغذیه‌ای اشتباهی است. بنابراین همیشه برای خودتان اندازه مشخصی غذا در نظر بگیرید و به همان مقدار غذا بخورید؛ حتی اگر روزی قرار است- با رعایت همه نکات بهداشتی- چند لقمه از غذای همکاران بخورید. آن چند لقمه را در اندازه‌گیری میزان غذای مصرفی، مدنظر قرار دهید.

## سیراب باشید

با قدم گذاشتن به محل کار، این‌قدر مشغول می‌شویم که همه چیز را فراموش می‌کنیم. یکی از مهم‌ترین مواردی که معمولاً فراموش می‌کنیم و اصلاً هم خوب نیست، نوشیدن آب است. مصرف آب از نیازهای روزانه سلول‌هاست که اگر به مقدار کافی نباشد، بسیاری از عملکردهای بدن مختل می‌شوند. سرگیجه، تهوع، اشتها کاذب، بی‌حالی و بسیاری از نشانه‌های دیگر، بیانگر کمبود آب در بدن است. بنابراین هر روز همراه خودتان یک بطری آب بیاورید، آن را روی میز یا هر محل دیگری که در مقابل چشم شماست، قرار داده و هر از گاهی، کمی از آن بنوشید. اگر کار شما بدنی است و انرژی زیادی صرف کرده و عرق می‌کنید، میزان آبی که به آن نیاز دارید، بیش از افرادی است که پشت میز می‌نشینند.

## درست، کافی و به موقع باشید

محیط کار، معمولا به شکلی است که افراد به خوردن خوراکی‌های ناسالم، در وقت نامناسب و به مقدار زیاد تشویق می‌شوند! برای مثال حتی اگر در منزل صبحانه خورده باشید، وقتی در محل کار سفره صبحانه پهن می‌شود، محال است چند لقمه از آن با همکاران نخورید (البته که اکنون در شرایط شیوع کرونا باید احتیاط کرد و ترجیحا سفره‌ای پهن نکرد؛ مگر با رعایت کامل نکته‌های بهداشتی). زمانی که همکار شما خوراکی‌ای تعارف می‌کند، کمتر پیش می‌آید که دست او را رد کنید. بنابراین انرژی بیش از نیاز، در وقت نامناسب و گاهی به مقدار زیاد وارد بدن می‌شود. بنابراین همیشه پیش از این‌که خوراکی‌ای را در محل کار بخورید، به این چرخه دقت کنید.

## مراقب پروتئین باشید

بدن ما برای ترمیم و بازسازی به پروتئین نیاز دارد. اگر کار شما، کار بدنی بوده و ممکن است در حین کار به شما آسیب وارد شود، باید حتما روزانه مقدار مشخصی مواد غذایی حاوی پروتئین- ترجیحا از منابع حیوانی و در غیر این صورت از منابع گیاهی خوب - دریافت کنید تا بدن بتواند آسیب‌ها را بازسازی کند. بهتر است این مقدار پروتئین، در وعده نهار مصرف شود.

## همراه مخلفات باشید

همراه وعده‌های غذایی یا اگر در محل کار صبحانه می‌خورید باید میوه یا سبزی میل کنید. برای این کار حتما سالاد یا ماست و خیار یا سبزی‌خوردن همراه نهار یا شام بخورید. در وعده صبحانه هم از میل کردن یک عدد گوجه‌فرنگی و یک عدد خیار غافل نشوید. برای میان‌وعده هم، میوه بهتر از هر خوراکی‌های دیگر است.

**مهتاب خسروشاهی - سلامت / روزنامه جام جم**