



۴- مصرف مداوم کربوهیدرات ها و غلات همچون انواع کیک، کلوچه و بیسکویت با توجه به کالری بالایی که دارند می توانند سبب اضافه وزن و چاقی به ویژه در افرادی که فعالیت بدنی کمی در محل کار دارند، شود. با تغییرات جزئی از جمله کاهش مصرف قند و کافئین (موجود در نوشابه ها) در محیط کار و رعایت اصل تنوع در برنامه غذایی روزانه می توان به حفظ تعادل قند خون و افزایش دریافت مواد مغذی کمک کرد که نتیجه آن علاوه بر حفظ سلامت و کاهش عوامل خطر بیماریهای مزمن، افزایش کارایی و بازده کاری کارکنان در محیطهای کار است.

تغذیه کارکنان نوبت کار (شیفتی):

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در مراکزی که چند نوبت شیفت کاری دارند مانند کارخانه ها، بیمارستان ها، ادارات پلیس و فرودگاه ها 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، سبزیها و گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ) و توجه به زمان مصرف غذا در کاهش خستگی بهبود عملکرد کارکنان موثر است.



تغذیه سالم برای زنان

تهیه و تنظیم: میترا سرمدی

مسئول تغذیه بالینی

مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع) تبریز

مهر ۹۹

برای داشتن تغذیه مناسب در محل کار لازم است:

- ۱- با توجه به اینکه تداوم کار نشسته و بدون تحرک می تواند موجب اختلال در کارکرد دستگاه گوارش و ایجاد یبوست شود، بهتر است از نان و غلات کامل (سبوسدار) استفاده شود.
- ۲- در صورتی که امکان انتخاب غذا در رستوران محل کار وجود دارد، از غذاهای بخارپز، آبپز و یا کبابی به جای غذاهای چرب و سرخ شده استفاده شود.
- ۳- به جای گوشت قرمز، غذاهایی که با ماهی و یا 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.
- ۴- به جای نوشابه های گازدار که مقدار زیادی مواد قندی و کافئین وارد بدن کرده و منجر به چاقی می شوند از نوشیدنی های سالم تر مانند آب و دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده شود.
- ۵- اگر در محیط کار غذاهایی مانند عدسی و یا خوراک لوبیا سرو میشود، به خورشتهای چرب و غذاهای سرخ شده ترجیح داده شود. غذاهایی که با حبوبات تهیه شده اند مانند عدسی و خوراک لوبیا، وقتی همراه با نان مصرف شود نه تنها منبع خوب پروتئین هستند بلکه به علت دارا بودن فیبر به سلامت بدن کمک می کنند. فیبر علاوه بر تنظیم حرکات دستگاه گوارش، جذب چربیها و مواد قندی را نیز کاهش می دهد.
- ۶- در میان وعده ها، بجای مصرف مواد قندی، شیرینی و یا بیسکویت بهتر است انواع سبزی و صیفی جات مانند خیار، گوجه فرنگی، کاهو، هویج، میوهها و یا لقمه هایی که در منزل تهیه شده اند مانند نان و پنیر و سبزی مصرف شود.

تغذیه مناسب در محل کار:

تأمین غذای مغذی و سالم سبب ارتقاء سلامت و افزایش بازده کاری کارکنان می شود. کارکنان برای حفظ سلامت خود به تغذیه مناسب نیاز دارند. اضافه وزن و چاقی از عواقب بیشتر میزنشینی و کم تحرکی در محیط های کار است. تغذیه در محیط های کار باید متناسب با میزان تحرک بوده و از تعادل و تنوع برخوردار باشد.



اصول کلی تغذیه در محیط کار:

- ۱- مصرف قندها و کربوهیدرات های ساده مانند قند و شکر، نان های سفید و برنج سفید در محیط کار اگر چه در کوتاه مدت به بالارفتن قند خون کمک می کند اما با تحریک ترشح انسولین، ورود گلوکز به سلول را تسریع کرده و در نهایت کاهش قندخون و عوارض ناشی از آن مانند خستگی، خواب آلودگی و کاهش بازده کاری را به دنبال دارد.
- ۲- چگونگی تغذیه در محیط کار میتواند در ایجاد استرس نیز مؤثر باشد. استرس همراه با تغذیه نامناسب و بی تحرکی زمینه را برای ابتلا به بیماری های مزمن فراهم می کند.
- ۳- سطح هورمون های مولد استرس مانند کورتیزول با مصرف غذاهای چرب و هورمون آدرنالین در اثر مصرف زیاد قند و شکر و کافئین (در قهوه و نوشابه های کولا) در خون بالا می رود.

یائسگی:

علائم مشاهده شده در یائسگی شامل سطوح پایین انرژی، گرگرفتگی و اثر بر سلامت استخوان (کاهش توده استخوانی)، قلب و مغز می باشد. کاهش سطح استروژن گردش خون در طی یائسگی بر سطح چربی های خون اثر می گذارد که موجب افزایش کلسترول تام و LDL کلسترول و کاهش HDL کلسترول می شود. عملکرد مغز، به خصوص حافظه کاهش می یابد که بسته به زمان شروع هورمون درمانی می توان شدت آن را کم کرد و یا آن را به تأخیر انداخت. غذاهای گیاهی به علت داشتن فیتواستروژن ها و فیبر محلول می توانند در تنظیم کلسترول خون مؤثر باشند. دریافت کافی منیزیم، ویتامین D، ویتامین K و کلسیم با توجه به مقادیر توصیه شده DRI، به حفظ سلامت استخوان ها کمک می کند. استفاده از استروژن های گیاهی مانند ایزوفلاوون های موجود در سویا باعث کاهش گرگرفتگی در زنان یائسه می شود. بیماری قلبی، سرطان و سکنه همچنان دلایل اصلی مرگ در زنان هستند که شیوه زندگی فاکتور اصلی اثرگذار بر آن است. وزن یک عامل خطر برای بیماری قلبی و برخی سرطان هاست. فعالیت فیزیکی هوازی، مقاومتی و تحمل وزن برای استخوان، قلب و عروق و سلامت عاطفی نقش محافظتی دارند. دریافت غذایی متعادل و کم چرب مهم می باشد.



مقدمه: زنان به علت شرایط فیزیولوژیک خاص، نیاز به توجهات تغذیه ای ویژه ای دارند. در بسیاری از موارد با مراقبت های تغذیه ای پیشگیرانه و به موقع می توان عوامل خطر تغذیه ای را محدود و از بیماری های غیرواگیر شایع در این جنس پیشگیری نموده یا آن را به تعویق انداخت.



سلامتی زنان در سال های باروری

سال های باروری مرحله مهمی از زندگی زنان را تشکیل می دهد. بسیاری از موارد مؤثر بر سلامت زنان با تغییرات هورمونی طی سیکل ماهانه ارتباط دارند. پوکی استخوان، بیماری قلبی و برخی از سرطان ها بیماری هایی هستند که تحت تأثیر هورمون های خاص قرار دارند. بارداری و شیردهی نیز بر سلامت زنان تأثیر خاصی دارند. لذا تشویق به شیردهی برای سلامتی بعدی مادر و شیرخوارش راهبرد مهمی است. تحقیقات جدید مزایای بالقوه مفیدی مثل ثبات وزن، کاهش خطر دیابت و سلامت استخوانی را به شیردهی زنان ارتباط داده اند.