



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، آب پز 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 می شود، به خورشت های 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 چربی ها و مواد قندی را نیز کاهش می دهد.
- ۶- در میان وعده ها، به جای مصرف مواد قندی، شیرینی و یا بیسکویت بهتر است انواع سبزی و صیفی جات مانند خیار، گوجه فرنگی، کاهو، هویج، میوه ها و یا لقمه هایی که در منزل تهیه شده اند مانند نان و پنیر و سبزی مصرف شود.

۴- مصرف مداوم کربوهیدرات ها و غلات همچون انواع یک، 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 بیماری های مزمن، افزایش کارایی و بازده کاری کارکنان در محیط های 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 گروه های 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 و بهبود عملکرد کارکنان موثر است.



نقش تغذیه در سلامت زنان

تهیه و تنظیم: **میترا سرمدی**

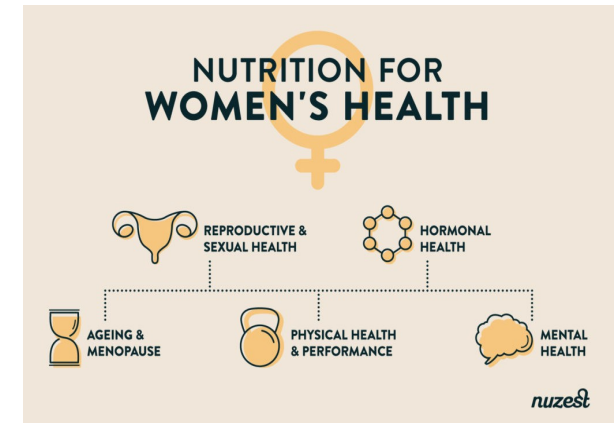
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

مسئول تغذیه بالینی

مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع) تبریز

مهرماه ۱۴۰۰

زنان به علت شرایط فیزیولوژیک خاص، نیاز به توجهات تغذیه‌ای ویژه‌ای دارند. در بسیاری از موارد با مراقبت‌های تغذیه‌ای پیشگیرانه و به موقع می‌توان عوامل خطر تغذیه‌ای را محدود و از بیماری‌های غیرواگیر شایع در این جنس پیشگیری نمود یا آن را به تعویق انداخت.



سلامتی زنان در سال‌های باروری

سال‌های باروری مرحله مهمی از زندگی زنان را تشکیل می‌دهد. بسیاری از موارد مؤثر بر سلامت زنان با تغییرات هورمونی طی سیکل ماهانه ارتباط دارند. پوکی استخوان، بیماری قلبی و برخی از سرطان‌ها بیماری‌هایی هستند که تحت تأثیر هورمون‌های 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 داده‌اند.

یائسگی:

علائم مشاهده شده در یائسگی، شامل سطوح پایین انرژی، گرگرفتگی و اثر بر سلامت استخوان (کاهش توده استخوانی)، قلب و مغز می‌باشد. کاهش سطح استروژن گردش خون در طی یائسگی بر سطح چربی‌های خون اثر می‌گذارد که موجب افزایش کلسترول تام و LDL کلسترول و کاهش HDL کلسترول می‌شود. عملکرد مغز، به خصوص حافظه کاهش می‌یابد که بسته به زمان شروع هورمون‌درمانی می‌توان شدت آن را کم کرد و یا آن را به تأخیر انداخت. غذاهای گیاهی به علت داشتن فیتواستروژن‌ها و فیبر محلول می‌توانند 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 استخوان‌ها کمک می‌کند.

استفاده از استروژن‌های گیاهی مانند ایزوفلاوون‌های موجود در سویا باعث کاهش گرگرفتگی در زنان یائسه می‌شود. 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 سرطان‌هاست. 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 می‌باشد.



تغذیه مناسب در محل کار:

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



اصول کلی تغذیه در محیط کار:

- ۱- مصرف قندها و کربوهیدرات‌های ساده مانند قند و شکر، نان‌های سفید و برنج سفید در محیط کار اگر چه در کوتاه‌مدت به بالا رفتن قند خون کمک می‌کند اما با تحریک ترشح انسولین، ورود گلوکز به سلول را تسریع کرده و در نهایت کاهش قند خون و عوارض ناشی از آن مانند خستگی، خواب‌آلودگی 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 بیماری‌های مزمن فراهم می‌کند.
- ۳- سطح هورمون‌های مولد استرس مانند کورتیزول با مصرف غذاهای چرب و هورمون‌آدرنالین در اثر مصرف زیاد قند و شکر و کافئین (در قهوه و نوشابه‌های کولا) در خون بالا می‌رود.