

تغذیه سالم



داشتن یک رژیم متعادل با انواع و اقسام غذاها، بسیار مهم می باشد، چرا که این رژیم بر روی سلامتی بدن اثر مثبتی می گذارد.

اگر به اندازه کافی از غذاهای سالم و مفید نخوریم و یا بیش از حد غذاهای ناسالم مصرف کنیم، هر دوی این ها باعث به خطر انداختن سلامتی می شوند.

آیا می دانید یکی از عوامل ایجاد بیماری قلبی، رژیم غذایی نامناسب می باشد. بسیاری از بیماری ها به علت نداشتن تعادل در مصرف مواد غذایی ایجاد می شوند، مانند: استخوان های ضعیف و شکننده، بیماری های پوست، کمبود انرژی و بسیاری دیگر.

اما منظور از تغذیه صحیح چیست؟

تغذیه صحیح این نیست که به طور غیر واقعی لاغر بمانید و یا خود را از غذاهایی که دوست دارید، محروم کنید. بلکه تغذیه ای درست است که انرژی زیادی به شما بدهد، احساس سرزندگی کنید و خود را سالم بدانید.

* برای داشتن یک تغذیه صحیح باید بدانیم چه غذاهایی مفید هستند. این دانستن به این معنا نیست که چه بخوریم، بلکه باید بدانیم چه مقدار مصرف کنیم .

* در ابتدا غذاهایی که مغذی می باشند و غذاهایی که به خوردن آنها علاقه دارید را شناسایی کنید. بعد آرام آرام غذا را بجوید و مزه غذاها را احساس کنید .بسیار مهم است که غذا را با علاقه بجوید .



* در هنگام غذا خوردن، هر گونه استرس و پریشانی را از خود دور کنید. در حالت استرس، عمل هضم غذا به خوبی صورت نمی گیرد و عوارضی از قبیل: کولیت(التهاب روده)، زخم معده و سوزش سر دل روی می دهد.

* در هنگام غذا خوردن از کار کردن، رانندگی، دعوا یا نگاه کردن به تلویزیون(مخصوصا برنامه های مهیج و پریشان کننده و همچنین اخبار) دوری کنید.

* قبل از شروع خوردن غذا، نفس عمیقی بکشید یا آهنگ ملایمی را گوش کنید یا شمع روشن کنید. اینها باعث ایجاد محیطی آرام و بدون دغدغه هنگام صرف غذا می گردند.

* از خودتان بپرسید که آیا گرسنه هستم و یا سیر شده ام؟ به راستی چند ثانیه طول می کشد که مغز به بدن بگوید سیر شده یا گرسنه است. پس آرام غذا بخورید تا متوجه احساس سیری خود بشوید.

*روز خود را با خوردن یک صبحانه سالم شروع کنید تا بدن بتواند سوخت و ساز خود را افزایش دهد .

این نکته را از یاد نبرید که اگر در صبحانه غذای کاملی بخورید، نسبت به سایر وعده های غذایی بهتر است، چون برای سوزاندن کالری دریافتی به اندازه کافی وقت دارید و گذشته از آن کمتر در طول روز گرسنه می شوید .

رژیم متعادل چیست؟

کلید یک رژیم سالم و متنوع، مصرف هر نوع غذای سالم می باشد. این رژیم شامل مقدار زیادی میوه ها و سبزیجات، نان، غلات، سیب زمینی و مقدار ناچیزی چربی و قند می باشد. این رژیم باید بر اساس RDA باشد RDA.، موسسه ای می باشد که مقدار غذای روزانه را برای سلامت شخص، بیان می کند .

هرم راهنمای غذایی نیز به انتخاب درست و صحیح غذا در روز کمک می کند.

هرم راهنمای غذایی

این هرم انواع غذاهایی که در روز می توانید مصرف کنید را در خود جای داده است .این هرم علاوه بر معرفی غذاهای سالم و مغذی، مقدار لازم برای رسیدن کالری را نیز تضمین می کند.

نمونه غذا (1 واحد)	مقدار مصرف روزانه (بر حسب واحد)	گروه های غذایی
نصف لیوان برنج یا ماکارونی 28 گرم غلات	6 تا 11	نان، برنج، ماکارونی و غلات
یک لیوان سبزیجات خام یا نصف لیوان پخته، خرد شده	3 تا 5	سبزیجات
یک عدد میوه نصف لیوان آبمیوه نصف میوه پخته یا کنسرو شده	2 تا 4	میوه ها
یک لیوان شیر یک لیوان ماست 32 تا 56 گرم پنیر	2 تا 3	شیر، ماست و پنیر

		56 تا 84 گرم گوشت گاو، مرغ و یا ماهی
گوشت گاو، مرغ، ماهی، لوبیا، تخم مرغ و آجیل	2 تا 3	1 عدد تخم مرغ 2 قاشق غذاخوری کره بادام زمینی نصف لیوان لوبیا و یا باقلا

در این گروه غذایی، چربی ها باید تا 30 درصد از کالری دریافتی روزانه را تشکیل دهند. بهترین چربی ها، روغن های مایع گیاهی مانند: روغن دانه آفتاب گردان یا ذرت یا کانولا می باشند .

گروه های غذایی و فواید آن ها

1- گروه کربوهیدرات ها :

غذاهایی هستند که دارای نشاسته، قند و فیبر می باشند. این گروه با شکستن قندها، سوخت بدن را برای فعالیت های بدنی تامین می کنند .

کربوهیدرات ها 2 نوع می باشند:

*کربوهیدرات های بد

غذاهایی که زود و راحت پخته و آماده می شوند، جزء این گروه می باشند. این گروه شامل، آرد سفید، شکر خالص و برنج سفید می باشد. این غذاها سریع هضم می شوند و موجب افزایش قند خون می گردند و این خود باعث افزایش وزن می شود.



*کربوهیدرات های خوب

سریع هضم نمی شوند. از افزایش قند خون و انسولین جلوگیری می کنند. به دیر گرسنه شدن و سیر ماندن کمک می کنند. بهترین منابع آن عبارتند از: سیوس، غلات، لوبیا، میوه ها و سبزیجات. این گروه از بیماری های قلبی و سرطان جلوگیری می کنند.

فیبر جزوی از کربوهیدرات هاست که بدن قادر به هضم آن نیست. فیبرها در تمام سبزیجات، میوه ها، لوبیا، نان های سبوس دار و غلات وجود دارد .

یک رژیم غنی از فیبر، خطر دیابت، بیماری های قلبی و مشکلات گوارشی مانند یبوست و اسهال را کاهش می دهد. همچنین باعث کاهش کلسترول و تری گلیسیرید در خون می گردد. یک رژیم متعادل باید روزانه تقریباً 30-20 گرم فیبر را داشته باشد.

فواید فیبر برای بدن:

* به زود سیر شدن و دیر گرسنه شدن کمک می کند. این امر از بیش خواری جلوگیری می کند.

* مقدار قند خون را به وسیله هضم و جذب طولانی، ثابت و تنظیم می کند. پس قند آرام آرام و به مقدار ثابت وارد جریان خون می گردد.

* سلامت روده ها هم با فیبر تضمین می شود.

2- پروتئین

بدن ما به پروتئین احتیاج دارد. بهترین منابع پروتئین آنهایی هستند که دارای مقدار زیادی پروتئین و مقدار کمی چربی می باشند.

غذا	پروتئین بر حسب گرم	چربی کل بر حسب گرم	چربی غیراشباع بر حسب گرم
168 گرم استیک	38	44	16
168 گرم ماهی سالمون	34	18	4
3 عدد سفیده تخم مرغ	12	0	0
98 گرم سینه مرغ	29/2	7/6	2/1
1 لیوان لوبیای کنسرو شده	22/9	3/3	0
1 لیوان کاهوی پخته شده	18	کمتر از 1	0

3- چربی

ما از چربی و روغن می ترسیم. اما مصرف چربی به مقدار مناسب برای بدن لازم می باشد و به طور کلی برای سالم بودن یک امر مهم به حساب می آید. بدن ما از چربی برای ساخت سلول، عملکرد مغز، چشم، ریه و... استفاده می کند.



اما چربی ها هم 2 نوع می باشند:

* چربی های خوب

شامل چربی های غیراشباع، امگا 3 و امگا 6 می باشند. این ها برعکس چربی های بد، برای بدن لازم می باشند .

* چربی های بد

باعث افزایش بیماری ها می شوند. آن ها باعث افزایش LDL (کلسترول بد) و کاهش HDL (کلسترول خوب) می گردند .

چگونه می توان این چربی های بد را تشخیص داد؟

برچسب های تغذیه ای را نگاه کنید. اگر روی آن ها نوشته شده بود، این ماده غذایی دارای روغن هیدروژنه می باشد، بدانید که دارای چربی های بد است.

سیب زمینی سرخ شده ، پیراشکی ، شیرینی ها، بیسکویت، خمیر پیتزا، سُس های غذا و فست فودها همه دارای این چربی های مضر می باشند .

4- ویتامین ها

این گروه نیز جزو اساسی یک رژیم می باشند، اما آن ها را باید از طریق غذا یا مکمل دریافت کرد و خود به خود ساخته نمی شوند. یک رژیم درست، تمام احتیاجات ویتامینی بدن را تامین می کند، اما برای جوانان، خانم های باردار ، افراد مسن و افراد بیمار مکمل ویتامینی باید داده شود.

در رژیم متعادل، چه مقدار آب باید نوشید؟

حداقل 2 تا 3 لیوان آب برای انجام فعالیت در بدن لازم می باشد. اما اگر شما ورزشکار و یا باردار یا شیرده هستید و یا در منطقه گرمسیر زندگی می کنید و حتی بیمار هستید، مطمئنا احتیاج به آب بیشتری دارید. کسانی که دارای وزن زیادی هستند نیز به آب بیشتری نیاز دارند.

پس سعی کنید آب بدن خود را تامین کنید تا بدن بتواند به درستی کارهای خود را انجام دهد و احساس خستگی و ضعف نکنید.

از روی علائم زیر می توان فهمید که بدن دچار کم آبی شده است:

-ادرار پررنگ و کم

-سردرد

-گیجی و عدم تعادل

-عدم هوشیاری

نقش تغذیه در بهره‌وری کارکنان و تغذیه در محیط کار

Nutrition in organization - nutrition in work

شاید روزگاری تغذیه را فقط برای برآوردن نیازهای طبیعی فیزیولوژیک افراد در نظر می‌گرفتند؛ اما امروزه نه تنها تغذیه یک ضرورت زندگی محسوب می‌شود، بلکه الگوی غذایی سالم، برای پیشرفت جوامع و ارتقای سطح تولید و بهره‌وری در کشورها عامل مهمی برشمرده می‌شود. مشخص شده است کارگرانی که به صورت شیفتی کار می‌کنند، دچار مشکلات گوارشی نظیر زخم‌های گوارشی، یبوست، اسهال، سوزش سردل (HEART BURN) و کاهش اشتها شده و نیازمند ایجاد تغییراتی در برنامه‌ی غذایی روزانه و زمان صرف غذا هستند.

بدن انسان به طور طبیعی دارای یک نظم بیولوژیک است که با خواب شبانه تنظیم می‌شود. به هم خوردن این نظم طبیعی موجب بروز اختلالاتی در دستگاه گوارش و دیگر دستگاه‌های بدن می‌گردد.

هم‌چنین استفاده زیاد از قهوه (کافئین) برای بیدار ماندن در شب، خوردن غذای چرب یا حجیم در بعد از ظهر یا شب، با عجله غذا خوردن و کمی تحرک بدنی، همگی در تشدید اختلالات یاد شده تأثیر بارزی دارند.

در مراکزی که چند نوبت (شیفت) کاری دارند، نظیر کارخانه‌ها، بیمارستان‌ها، فرودگاه‌ها و ادارات پلیس، نظم در برنامه‌ی غذایی روزانه، توزیع متناسب انرژی در وعده‌های غذایی، تنوع غذایی، توجه به زمان مصرف مواد غذایی پرکربوهیدرات و پروتئین و تنظیم زمان خواب در کاهش خستگی و بهبود عملکرد کارکنان و افزایش رضایت‌مندی آنان مؤثر است.

اصول تغذیه مناسب در محیط کار

افراد شاغل که بخش قابل توجهی از جمعیت فعال را تشکیل می‌دهند حداقل یک سوم روز و یا حتی نصف روز خود را در محیط کار می‌گذرانند و بطور معمول یک وعده غذایی و یک میان وعده خود را در محیط کار مصرف می‌کنند. نقش تغذیه مناسب در سلامت عمومی و بازده کاری به اثبات رسیده است. تامین غذای مغذی و سالم سبب ارتقا 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

مصرف قندها و کربوهیدرات‌های ساده مانند قند و شکر، نانهای سفید و برنج سفید در محیط کار اگر چه در کوتاه مدت به - بالارفتن قند خون کمک میکند 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

چگونگی تغذیه در محیط کار میتواند در ایجاد استرس نیز موثر باشد. استرس همراه با تغذیه نامناسب و بی تحرکی زمینه را - برای ابتلا به بیماریهای مزمن فراهم میکند

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

مصرف مداوم کربوهیدراتها و غلات همچون انواع کیک، کلوچه و بیسکویت با توجه به کالری بالایی که دارند میتواند 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 در محیط کار و رعایت اصل تنوع در برنامه غذایی روزانه میتوان به حفظ تعادل قند خون و افزایش (کافئین) موجود در نوشابه ها 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 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، بیمارستانها، 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 و بهبود عملکرد کارکنان موثر است:

افرادی که نوبت های شب کاری دارند بهتر است:

- وعده اصلی غذای خود را در بعد از ظهر و یک وعده غذایی در نیمه زمان شیفت میل کنند

- غذاهای چرب و سنگین و پرادویه که سبب خواب آلودگی و کاهش کارایی میشود، مصرف نکنند .

-در غذای خود گوشت کم چربی (بویژه ماهی و مرغ) به شکل کبابی و یا آبپز، سبزیهای تازه و سالاد، نانهای سبوسدار، حبوبات و ماست کم چرب مصرف کنند..

-از انواع مواد پروتئینی مانند گوشت (بویژه ماهی و مرغ)، حبوبات، تخم مرغ (آبپز) استفاده کنند. شیر و مواد لبنی کم چرب از جمله ماست، پنیر و کشک نیز علاوه بر تامین املاحی مانند کلسیم و فسفر، از منابع خوب پروتئین به شمار میروند. غذاهای پروتئینی با افزایش ناقلهای شیمیایی مانند «نوراپی نفرین» سبب افزایش هوشیاری و رفع خواب آلودگی میشود.

-مصرف یک لیوان شیر کم چرب همراه با دو عدد خرما قبل از خواب در بهبود خواب کارکنان موثر است.

- در بین دو وعده غذایی میوه مصرف کنند تا ویتامینهای مورد نیاز به ویژه ویتامینهای B و C که در کاهش فشارهای کاری و استرس سودمندند را به مقدار کافی دریافت کنند.

برای داشتن تغذیه مناسب در محل کار لازم است:

- با توجه به اینکه تداوم کار نشسته و بدون تحرک میتواند موجب اختلال در کارکرد دستگاه گوارش و ایجاد یبوست شود، بهتر است از نان و غلات کامل (سبوسدار) استفاده شود. به عنوان مثال به جای مصرف نان های تهیه شده از آرد سفید (مانند نان لواش و باگت) نان سنگک و یا نان جو مصرف شود.

- 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.

- بجای 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.

- به جای نوشابه های گازدار که مقدار زیادی مواد قندی و کافئین وارد بدن کرده و منجر به چاقی میشوند از نوشیدنی های سالم تر مانند آب و دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده شود.

- اگر در محیط کار غذاهایی مانند عدسی و یا خوراک لوبیا سرو میشود، 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 میکنند. فیبر علاوه بر تنظیم حرکات دستگاه گوارش، جذب چربی ها و مواد قندی را نیز کاهش میدهد.

- 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، میوه ها و یا لقمه هایی که در منزل تهیه شده اند مانند نان و پنیر و سبزی مصرف شود. به خاطر داشته باشید که با پیروی از یک الگوی غذایی سالم در محیط کار نه تنها از اضافه وزن و چاقی، ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی، دیابت و سایر بیماریها پیشگیری کرده اید، بلکه با بهبود عملکرد و افزایش بازده کاری موجبات ارتقاء خود را در محیط کار نیز فراهم میکنید.

واحد آموزش همگانی و بیمار

سال 1395

