تغذیه مناسب برای افراد شاغل

24 شهریور 1401

تغذیه مناسب برای افراد شاغل که یک سوم یا نصف روز خود را در محیط کار می‌گذرانند نیاز است.

بنابر تحقیقات متخصصان تغذیه مصرف مداوم کربوهیدرات‌ها و غلات همچون انواع کیک، کلوچه، بیسکوییت در محیط کار اگرچه در کوتاه مدت به بالا رفتن قند خون کمک می‌کند، اما با تحریک ترشح انسولین، ورود گلوکز به سلول را تسریع کرده و کاهش قند خون و عوارض ناشی از آن مانند خستگی، خواب آلودگی و کاهش بازده کاری را به دنبال دارد.
این مواد کالری بالایی دارند که می‌تواند سبب اضافه وزن و چاقی، به ویژه در افرادی شوند که فعالیت بدنی کمی در محیط کار دارند.
همچنین مصرف غذاهایی با کربوهیدرات زیاد باعث ترشح سروتونین شده که خواب آلودگی را تشدید می‌کند.
سطح هورمون‌های مولد استرس مانند آدرنالین در اثر مصرف زیاد قند و شکر و کافئین موجود در قهوه و نوشابه‌های کولا، در خون بالا می‌رود.
به افرادی که زمانی از وقت خود را در محل کار می‌گذارنند توصیه می‌شود به جای شیرینی و شکلات از میوه‌های تازه نظیر سیب، هلو، گلابی، بجای شکر از ادویه‌هایی مانند دارچین و زنجبیل، به جای بیسکوییت و کیک از تنقلات سالم نظیر میوه‌های خشک شده و خشکبار، به جای نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین از شیر کم چرب، دوغ یا آب و به جای آب میوه‌ها از میوه‌های طبیعی استفاده کنند.
میوه‌ها به علت داشتن ویتامین‌های B و C و آنتی اکسیدان در کاهش فشارکاری و استرس سودمند است و هر فرد بزرگسال باید روزانه ۲ تا ۴ واحد میوه و ۳ تا ۵ واحد سبزی استفاده کند.
فیبرهای موجود در میوه و سبزی به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند. مصرف فیبر باعث احساس سیری و کاهش وزن می‌شود.
توصیه می‌شود در میان وعده، به جای مصرف مواد قندی، انواع میوه و سبزی‌ها مثل خیار، گوجه فرنگی، کاهو، هویج و یا لقمه‌هایی که در منزل تهیه شده مثل نان و پنیر و سبزی، مصرف شود.
در کنار غذا از سالاد و سبزی خوردن و در وعده صبحانه از سبزی‌هایی مثل خیار و گوجه همراه با نان و پنیر و از قارچ، نخود فرنگی به همراه املت استفاده شود.
همچنین از میوه‌های خشک مثل توت و کشمش به عنوان میان وعده و یا همراه با چای استفاده شود.
سبزی‌ها و میوه‌های تازه و خام مثل کدو، هویج، اسفناج، هلو و توت فرنگی را می‌توان رنده یا خرد کرده و در ماست یا سالاد استفاده کرد.