

آشنایی با  
اصول تغذیه  
کارکنان در  
محیط کار



## چه بخوریم، چه نخوریم های شغلی

**سمانه یوسفی**

کارشناس مسؤول بهبود تغذیه  
دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه



**مریم بوری آبادی**

مسؤول واحد بهبود تغذیه شبکه بهداشت  
ودرمان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه



### اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- اهمیت تغذیه در محیط‌های کاری را شرح دهند.
- با برنامه‌های تغذیه‌ای و میان وعده‌های غذایی سالم در محیط کار آشنا شوند.
- اصول تغذیه سالم در محیط‌های کاری را بیان کنند.

ایجاد تغییرات مثبت در محیط کار که از غذا خوردن سالم حمایت کند، می‌تواند موجب افزایش بهره‌وری و بازدهی شده و به مدیریت بیماری‌های مزمن در کارکنان مبتلا به این نوع بیماری‌ها کمک کند. با توجه به اینکه افراد می‌توانند تا دو سوم ساعات بیداری خود را در محل کار بگذرانند، محیط کار توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان محیطی دارای اولویت برای تأثیرگذاری بر رفتارهای غذایی شناخته شده است.

یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی در تمامی محیط‌های کاری با هر شرایطی میان وعده‌های غذایی هستند. میان‌وعده‌ها علاوه بر جلوگیری از پرخوری در وعده‌های اصلی و پیشگیری از چاقی و اضافه وزن و کمک به کنترل وزن می‌توانند نقش مهمی در ایجاد عادات غذایی سالم و ایجاد تنوع و تعادل در برنامه غذایی روزانه افراد داشته باشند.

#### بهترین موادی که به عنوان میان وعده، بسته به نوع فصل در محیط‌های کار قابل استفاده هستند عبارتند از:

- انواع میوه فصل مانند: سیب، موز، نارنگی، انواع مرکبات، انگور، زردآلو و...
  - انواع سبزی‌ها مانند: خیار، هویج، گوجه فرنگی و...
  - خشکبار بهداشتی خانگی یا تهیه شده از فروشگاه‌ها با بسته‌بندی مناسب و بهداشتی مانند انواع میوه‌های خشک، برگه‌ها، خرما، کشمش، نخودچی، آجیل سویا و...
  - انواع مغزها: پسته، بادام، گردو و...
  - ماست، شیر یا نوشیدنی‌هایی همچون دوغ کم نمک بدون گاز، کفیر، شیرسویا، آب معدنی و...
- معمولا مداخله و آموزش در زمینه تشویق به مصرف میان وعده‌های سالم اثر گذار خواهد بود. مداخلات اثرگذار دیگر در مراکزی است که چند نوبت شیفت کاری دارند، نظیر کارخانه‌ها، بیمارستان‌ها، فرودگاه‌ها و ادارات پلیس که نظم در برنامه غذایی روزانه، توزیع متناسب انرژی در وعده‌های غذایی، تنوع غذایی، توجه به زمان مصرف مواد غذایی و تنظیم زمان خواب در کاهش خستگی و بهبود عملکرد کارکنان و افزایش رضایتمندی آنان مؤثر است.

یکی از مهم‌ترین سرمایه‌های جامعه در دنیای امروز، نیروی انسانی شاغل در محیط‌های کار است که در گردش چرخ‌های اقتصادی جامعه و ارتقای کیفیت زندگی نقش بسزایی ایفا می‌کند پس برنامه‌ریزی برای سلامتی این قشر در واقع یک سرمایه‌گذاری است و در نهایت می‌تواند منافع بسیاری را برای کل جامعه در برداشته باشد. تغذیه سالم یکی از پایه‌های اساسی در سبک زندگی سالم است. ارتباط تغذیه نامناسب با بروز خستگی و عدم بهره‌وری مناسب در نیروی انسانی به اثبات رسیده و خستگی یا کمبود انرژی اغلب به دلیل عدم کفایت برنامه غذایی روزانه موجب کاهش کارایی، تضعیف سیستم ایمنی و ابتلای مکرر به بیماری‌ها و در نهایت افزایش روزهای غیبت از کار و کاهش قدرت تولید خواهد شد.

#### اهمیت تغذیه سالم کارکنان

بر اساس نتایج آخرین مطالعه بار بیماری‌ها در جهان، رژیم غذایی نامناسب با ۱۱ میلیون قربانی اولین عامل خطر مرگ در جهان شناخته شد. تأثیر عامل خطر تغذیه نامناسب و ناکافی در سال ۲۰۱۷، از مصرف سیگار و حتی فشار خون بالا بیشتر بوده است.

همچنین بیماری‌های غیرواگیر نظیر چاقی، دیابت، سرطان‌ها، فشارخون و بیماری‌های قلبی عروقی، حتی مشکلات گوارشی نظیر بیوست، سندرم روده تحریک‌پذیر و کبد چرب با تغذیه ناسالم و سبک زندگی کم تحرک کارکنان ارتباط مستقیم دارد. علاوه بر این، بار اقتصادی بیماری‌های غیرواگیر هزینه‌های بسیار قابل توجهی را بر دوش کارفرمایان و سازمان‌ها قرار می‌دهد.

در موضوع تغذیه سالم در محیط کاری دو جنبه بسیار مهم و اثرگذار وجود دارد: اول فراهم کردن شرایط مصرف مواد غذایی سالم در وعده‌ها یا میان وعده‌های کارکنان در محیط کار؛ دوم آموزش تغذیه سالم به کارکنان و حتی خانواده‌های آنان در سه بعد آگاهی، نگرش و عملکرد. در حقیقت محیط کار باید امکان داشتن انتخاب‌های غذایی سالم را برای شاغلان فراهم آورد تا بدین ترتیب امکان بروز بیماری‌های ناشی از تغذیه ناسالم کاهش یابد.



و فسفر، از منابع خوب پروتئین به شمار می‌روند و در کنترل وزن و فشارخون بالا مؤثر هستند؛ تأکید شود. چون مشکلات گوارشی مخصوصاً یبوست که علت اصلی آن عدم تحرک، استفاده کم از غذاهای حاوی فیبر و مصرف ناکافی آب و مایعات است در بین کارکنان شایع بوده؛ به طور کلی موارد زیر به کارمندان توصیه می‌شود:

- بهتر است نان و غلات کامل و سبوسدار استفاده شود، یعنی به جای مصرف نان‌های تهیه شده از آرد سفید مثل نان لواش و باگت، نان سنگک یا نان جو مصرف شود.
- غذاهایی که با حبوبات تهیه شده اند مثل 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 و مواد قندی را نیز کاهش می‌دهد.
- در میان وعده‌ها به جای مصرف مواد قندی، شیرینی یا بیسکویت بهتر است انواع سبزی و صیفی‌جات مثل خیار، گوجه فرنگی، کاهو، هویج، میوه‌ها یا

#### رعایت موارد ذیل می‌تواند برای داشتن تغذیه سالم در این محیط‌های کاری مؤثر باشد:

- برنامه غذایی متنوع با استفاده از تمام گروه‌های غذایی تنظیم شود.
- در وعده‌های غذایی گوشت‌های کم چربی (بویژه ماهی و مرغ) به شکل کبابی یا آب پز، سبزی‌های تازه و سالاد، نان‌های سبوسدار، حبوبات و ماست کم چرب گنجانده شود.
- غذاهای چرب و سنگین و پرادویه که سبب خواب‌آلودگی و کاهش کارایی می‌شود مصرف نشود.
- به میزان مصرف آب و مایعات کافی جهت رفع خستگی و داشتن احساس سلامتی توجه شود.
- به کارکنان توصیه شود در بین دو وعده غذایی میوه تازه مصرف کنند تا ویتامین‌های مورد نیاز بدن به خصوص ویتامین‌های B و C که در کاهش فشارهای کاری و استرس مفید هستند را به مقدار کافی دریافت کنند.
- به مصرف شیر و مواد لبنی کم چرب از جمله ماست، پنیر و کشک که علاوه بر تأمین املاحی مانند کلسیم

و چاقی، ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و سایر بیماری‌ها پیشگیری کرده‌اید، بلکه با بهبود عملکرد و افزایش بازده کاری موجبات ارتقای سلامت خود در محیط کار را نیز فراهم می‌کنید.

دانش تغذیه بالاتر با کیفیت بهتر رژیم غذایی همراه است و اصول تغذیه صحیح در محل کار باعث افزایش بهره‌وری و کارایی، کاهش خستگی و کاهش بیماری‌های ناشی از تغذیه نامناسب می‌شود.

مهم‌ترین دستاورد اجرای برنامه بهبود تغذیه سالم در محیط کار و حمایت آن از طرف مدیران مجموعه، افزایش رضایت کارکنان از محیط کار است که شاید مهم‌ترین عامل در ارتقاء و افزایش بهره‌وری سیستم باشد.

### پیشنهادها

پیشنهاد می‌شود سند ملی تغذیه سالم در محیط‌های کاری به عنوان یکی از مهم‌ترین برنامه‌های مداخله‌ای در راستای ارتقای سلامت کارکنان مورد توجه همه مدیران و کارکنان قرار گرفته و آموزش تغذیه در همه ادارات و کارخانه‌ها و شرکت‌های خصوصی به منظور ارتقای سلامت و افزایش بهره‌وری کارکنان اجرا شود.

لقمه‌هایی که در منزل تهیه شده اند مثل نان و پنیر و سبزی استفاده شود.

- مصرف کافی مایعات به عنوان یک اصل سلامتی مورد توجه باشد.
- در صورت سرو وعده اصلی غذا در محل کار و امکان انتخاب، از غذاهای بخارپز، آب‌پز یا کبابی به جای غذاهای چرب و سرخ شده استفاده شود.
- غذاهایی که با ماهی یا مرغ تهیه شده اند را جایگزین گوشت قرمز کرده و در صورتی که امکان انتخاب وجود ندارد؛ تمام چربی‌های گوشت قرمز را قبل از مصرف جدا کنند.
- به جای نوشابه‌های گازدار که مقدار زیادی مواد قندی و کافئین وارد بدن کرده و منجر به چاقی می‌شود، از نوشیدنی‌های سالم‌تر مثل آب و دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده شود.

### نتیجه گیری

بنابر اعلام مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، به خاطر داشته باشید که با پیروی از یک الگوی غذایی سالم در محیط کار نه تنها از اضافه وزن

#### منابع

- رضا امانی، لاله مظفری، راهنمای آموزش شیوه زندگی سالم مجموعه خودمراقبتی کارکنان، چاپ اول، تهران، سفارش دهنده دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، چاپ داریان تبلیغ، سال ۱۳۹۶
- رضا امانی، بهارحسینی، بهبود وضعیت تغذیه کارکنان با تأکید بر پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر، چاپ اول، تهران، نشرچوگان، سال ۱۴۰۰
- شاه‌ولی، بررسی سطح آگاهی، آموزش، تمایل، نگرش و تشویق با عملکرد کارکنان جهت تغذیه سالم و مناسب نمونه مورد مطالعه: کارکنان ستاد فرماندهی انتظامی استان خوزستان. فصلنامه علمی تخصصی دانش انتظامی خوزستان. ۵(۱۴):۴۳-۶۲.
- توکلی حمید رضا، و ربی سلیمان، اصلاح الگوی تغذیه و رفتارهای غذایی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله، ۵۸۳۱، صفحه ۲۱-۲۰
- WHO, Global action plan for the prevention and control of noncommunicable disease
- 2013-2020. [www.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236\\_eng.pdf](http://www.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236_eng.pdf) (accessed Sept 9, 2014), 2013.
- Grimani A, Aboagye E, Kwak L. The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review. BMC public health. 2019 Dec;19(1):1-2.
- Scott PA, editor. Ergonomics in developing regions: Needs and applications. CRC Press; 2009 Jun 17.
- Schultz AB, Chen CY, Edington DW. The cost and impact of health conditions on presenteeism to employers. Pharmacoeconomics. 2009 May;27(5):365-78.