



کارگاه آموزشی

تغذیه سالم در محیط کار

ویژه کارشناسان بهداشت حرفه ای
و بهداشتیان کار واحدهای کارگری استان

مدرس:

سرکار خانم سیده سمیه اصغری
رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه بیرجند

چهارشنبه ۲۸ مهرماه ۱۴۰۰

ساعت ۹:۰۰ الی ۱۱:۰۰

در بستر فضای مجازی با گزینه مهمان وارد شوید

<https://www.skyroom.online/ch/reza135/taghzie>





اهمیت سلامت کارکنان

- ایجاد و حفظ محیط کار سالم و مولد برای کارفرمایان بخش های خصوصی و دولتی امری بسیار ضروری است. دستیابی به محیط کار سالم نه تنها باعث ارتقا سلامت کارکنان می شود بلکه با ایجاد تولید و سود برای کارفرمایان، با توسعه اقتصادی جامعه همراه است. از جمله گروه های در معرض خطر که به دلیل شیوه زندگی ناسالم، بیماری های قلبی عروقی با شتاب زیادی در آنها در حال افزایش است کارکنان می باشند. فاکتورهای محیطی نا مناسب نظیر **ساعت کاری نا منظم، الگوهای غذایی غلط، کمبود سطح فعالیت بدنی، آگاهی های تغذیه ای کم و نادرست، شغل های پراسترس و فشار های ناشی از اضافه کاری و عدم تلاش در جهت مدیریت سلامت** منجر به افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود.



- بنابراین با توجه به اینکه کارکنان ادارات نزدیک به نیمی از عمر خود را در محیط کار سپری می کنند و در این محیط ها با شیوه های غلط زندگی و عوامل خطر نامبرده روبه رو هستند بی توجهی به این موضوع باعث می شود این افراد دچار بیماری های مزمن شوند که علاوه بر تحمیل هزینه های فراوان برای خود و خانواده، دچار کاهش بهره وری در محیط کاری شوند.

- ارتقا سلامت در محیط کار نوعی صرفه جویی مالی است که باعث افزایش بهره وری به دلیل کاهش بیماری، کاهش غیبت از کار، بالا رفتن روحیه کاری، ارائه تصویر خوبی از سازمان، کاهش هزینه های درمان و بیمه و کاهش هزینه های جایگزینی کارمند و جذب کارمند شایسته از بازار کار می شود.



- با توجه به اینکه یکی از دلایل ایجاد شیوه زندگی ناسالم در میان کارکنان، عدم آگاهی از عوامل خطر بیماری ها و شیوه پیشگیری از آن می باشد و نتایج تحقیقات حکایت از سطح آگاهی پایین و وضعیت عملکرد نامطلوب کارکنان در زمینه اجتناب از عوامل خطر و رفتارهای مستعد کننده بیماری ها می باشد، اولین قدم در زمینه آموزش و ارتقا سلامت کارکنان، افزایش آگاهی آنان می باشد.
- افزایش آگاهی می تواند به تغییر رفتار منجر شود و رفتارهای بهداشتی مناسب را جایگزین کند که نتیجه آن پیشگیری از ابتلا به بیمار یها می باشد.



- آموزش تغذیه به عنوان بخش مهمی از برنامه آموزش سلامت در محیط کار محسوب می شود زیرا که تغذیه غلط به عنوان یکی از ارکان شیوه زندگی ناسالم و از مهمترین علل ایجاد بیماری های قلبی عروقی است که موجب میلیاردها دلار هزینه در بخش پزشکی و کاهش تولید سالانه می گردد.

- تخمین بار ناشی از بیماری های مرتبط با تغذیه نا مناسب نشان می دهد که توده بدنی بالا، دریافت کم میوه و سبزی، پرفشاری خون و سطح بالای کلسترول از علل مرتبط با تغذیه نامناسب و عامل اصلی ایجاد بیماری های مزمن است که موجب حدود ۱۷ میلیون مرگ و ۱۶۰ میلیون سال زندگی از دست رفته بوده است.



- برنامه های آموزش تغذیه نقش مهمی در کمک به کارکنان به منظور تجزیه و تحلیل رفتار های تغذیه ای ،یادگیری شیوه زندگی سالم و حل مشکلاتشان دارد.بر اساس مطالعه انجام شده در کره ،آموزش تغذیه ویژه کارکنانی که به دلیل شرایط شغلی شرایط مراجعه به مراکز درمانی و مراجعه به کارشناس تغذیه ندارند،منافع بسیار زیادی دارد و انگیزه کار شاغلان را افزایش می دهد.
- دیگر مطالعات انجام شده روی شاغلین گویای این امر است که فراهم کردن یک دوره آموزش تغذیه علاوه بر بهبود رفتارهای تغذیه ای و اصلاح سبک زندگی،تاثیر زیادی بر شاخص های بالینی افراد دارد.بر مبنای این مطالعات برگزاری برنامه های آموزش تغذیه در محیط های کاری که حداقل یک وعده غذایی در روز را در محل کار سرو می کنند تاثیرات مفیدی دارد.

- مزایای اجرای برنامه مداخله ای بهبود تغذیه در محیط کار

- وجود نیروی کار سالم، بارور و با انگیزه عامل کلیدی برای توسعه اقتصادی و اجتماعی محسوب می شود. به علاوه بهره وری و کیفیت بالای کار می تواند تولید سالم مواد و کالاها و همچنین اقدام عملی دستیابی به اصول توسعه پایدار را تضمین نماید.

- دسترسی شاغلین به آموزش ها و مراقبت های دوره ای افزایش می یابد.

- این برنامه در بعد فردی و سازمانی فرهنگ ساز است.

- پژوهش های کاربردی را امکان پذیر می سازد.

- باعث پویایی و رضایتمندی سازمان می شود.



اهداف اجرای برنامه تغذیه سالم در محیط کار

*ارتقاء و بهبود عادات غذایی و رفتار های سالم تغذیه ای در کارکنان و خانواده آنها

*ارتقاء فرهنگ سازمانی در حوزه تغذیه سالم

*ایجاد محیط غذایی سالم در محیط کار به منظور دسترسی فیزیکی و اقتصادی به غذای سالم و بهداشتی

هدف کاربردی:

طراحی، تدوین و اجرای ابزارها و دستورالعمل های برقراری تغذیه سالم در محیط های کار به صورت یکپارچه در کل کشور با هدف ایجاد تغذیه سالم و پیشگیری از بیماری های غیر واگیر مرتبط با تغذیه



اجرای گام به گام برنامه تغذیه سالم در محیط کار

- **مرحله اول: جلب حمایت و مشارکت مدیران سازمان**
- **مرحله دوم:** شناسایی مشکلات تغذیه ای فردی و سازمانی
- **مرحله سوم:** جلب حمایت کارکنان و تعریف مسئولیت های افراد در برنامه
- **مرحله چهارم:** نوشتن برنامه عملیاتی و تعریف فعالیت ها
- **مرحله پنجم:** معرفی و ترویج برنامه
- **مرحله ششم:** اجرای برنامه
- **مرحله هفتم:** مدیریت برنامه
- **مرحله هشتم:** شناسایی حمایت های خارج سازمانی
- **مرحله نهم:** پایش و ارزشیابی برنامه و اصلاحات



تامین غذای مغذی ، سالم و مفید سبب ارتقا سلامت و افزایش بازده کاری کارکنان می شود. اضافه وزن و چاقی از پیامدهای بیشتر میز نشینی و کم تحرکی در محیط های کار است. بنابراین تغذیه در محیط کار باید متناسب با میزان تحرک بوده و از تعادل و تنوع برخوردار باشد



اصول تغذیه مناسب در محیط کار

- کارکنان سازمان‌ها و ادارات برای عملکرد بهتر، نیازمند داشتن یک الگوی تغذیه‌ای صحیح و مناسب هستند و تنظیم یک برنامه‌ی غذایی متنوع و سالم علاوه بر ارتقای رضایت‌مندی آنان، در بهبود هوشیاری و خلق و خو در محیط کار و نیز منزل، تأثیر بارزی خواهد داشت.
- افراد شاغل حداقل یک سوم روز و بطور معمول یک وعده غذایی ویایک میان وعده را در محیط کار می‌گذرانند.
- مصرف قند و کربوهیدرات ساده مانند قند و شکر، نان سفید و برنج سفید در محیط کار اگر چه در کوتاه مدت به بالا رفتن قند خون کمک می‌کند اما با تحریک ترشح هورمون انسولین، ورود گلوکز به سلول را تسریع کرده و در نهایت کاهش قند خون و عوارض ناشی از آن مانند خستگی و خواب‌آلودگی و کاهش بازده کاری را دنبال می‌کند
- **غذاهای چرب و شیرین** (کیک، کلوچه، شکلات و...) باعث افزایش سطح **هورمون** هایی مانند **کورتیزول** و **قندهای ساده و کافئین** باعث افزایش سطح **هورمون آدرنالین** میشود. این هورمون‌ها **فشار روانی** را افزایش می‌دهند.
- **فشار روانی** همراه با **تغذیه نامناسب** و **بی‌حرکی** زمینه ایجاد **بیماریهای مزمن** را فراهم میکند.
- مصرف **کربوهیدراتهای ساده** (کیک، کلوچه، بیسکویت، شکلات و...) به دلیل کالری بالا باعث **اضافه وزن و چاقی** نیز می‌شود



- با تغییرات جزئی از جمله کاهش مصرف قند و کافئین موجود در نوشابه 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 کاری است.
- رعایت اصول یک تغذیه ی متعادل ، مصرف کافی مایعات در روز؛ مصرف میوه های تازه؛ پرهیز از غذاهای چرب و شور؛ صرف لقمه غذا ی سالم؛ صرف صبحانه و محدود کردن غذاهای شیرین شیرینی های ساده و کافئین دار، صرف غذابه آرامی و بدون عجله در افزایش کارایی افراد در محیط کار مؤثر است.



نکات مهم در اصلاح تغذیه در محل کار

- در شاغلین بدون تحرک و کار نشسته با توجه به اختلال در عملکرد دستگاه گوارش و ایجاد یبوست، استفاده از مواد فیبردار و غلات سبوس دار برای پیشگیری از یبوست و عملکرد مناسب دستگاه گوارش ضروری است. به عنوان مثال به جای مصرف نان تهیه شده از آرد سفید مانند لواش و باگت، از نان سنگک یا جو استفاده شود
- در صورت وجود رستوران در محل کار غذای بخارپز و آب پز به جای غذای سرخ شده و کبابی انتخاب شود.
- به جای گوشت قرمز، ماهی یا مرغ انتخاب شود و در صورتی که امکان انتخاب وجود ندارد چربی های گوشت قرمز قبل از مصرف حتما جدا شود.
- به جای نوشابه گاز دار که مقدار زیادی مواد قندی و کافئین وارد بدن کرده و منجر به چاقی می شوند، از آب، یا دوغ کم نمک استفاده شود.
-



- اگر در محیط های کاری خوراک هایی مانند عدسی یا لوبیا پخته سرو می شود به گوشت های پر چرب ترجیح داده شود. غذاهای تهیه شده با حبوبات هنگامی که با نان مصرف شوند نه تنها منبع خوب پروتئین هستند بلکه به علت دارا بودن فیبر به سلامت دستگاه گوارش، کنترل وزن و پیشگیری از اختلالات متابولیک کمک می کنند. فیبرها علاوه بر تنظیم حرکات دستگاه گوارش به کنترل قند و چربی خون کمک می کنند.
- به جای مصرف مواد شیرین و قندی در میان وعده از میوه جات و یا صیفی جات تمیز و شسته شده و یا لقمه های خانگی (نان و پنیر و سبزی) استفاده شود.
- پیروی از یک الگوی غذایی سالم در محیط کار نه تنها از اضافه وزن و چاقی، ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، دیابت و سایر بیماری ها پیشگیری کرده بلکه با بهبود عملکرد و افزایش بازده کاری کارکنان، ارتقا سلامت کاری آنها را فراهم می کند

تغذیه در نوبت کاران

- نوبت کاری یا کار در زمان های نامتعارف (کار در زمانی غیر از ساعت کاری روزانه ۷ صبح تا ۶ عصر یا کار در روزهای تعطیل) برای افزایش استفاده از منابع موجود مانند کارخانجات، تجهیزات و نیروی انسانی بوجود آمده است. آمار نشان می دهد که میزان نوبت کاری در کشور های در حال توسعه بیش از ۱۵ درصد است. اگرچه این پدیده یکی از نتایج اجتناب ناپذیر فن آوری است اما به عنوان یکی از عوامل زیان آور شغلی محسوب می شود. این پدیده اجتماعی می تواند از جنبه های گوناگون اثرات نامطلوبی بر زندگی انسان به جا گذارد.



- نوبت کاری در بسیاری از صنایع مانند نفت و پتروشیمی، به علت ماهیت فرایند این صنعت، پدیده ای بسیار متداول است. هر شیفت کار چهار مرحله صبحکار، عصر کار، شب کار و استراحت را پشت سر می گذارد. اختلال در ریتم سیرکادین (خواب-بیداری) باعث به خطر افتادن سلامت و ایجاد مشکلات برای نوبت کاران می شود. بنابراین بیماری هایی نظیر اختلال خواب، اختلالات گوارشی، بیماری های قلبی -عروقی، ذهنی-روانی و اسکلتی-عضلانی در نوبت کاران و کارکنان شیفت شب افزایش می یابد



- مطالعات گسترده شیوع بالاتر چاقی و اضافه وزن را در افراد نوبت کار نشان می دهد. همچنین تغذیه و الگوی غذایی نادرست در این افراد شیوع گسترده تری دارد. به صورت کلی نوبت کاری اثر منفی بر سلامت و وضعیت تغذیه شاغلین می گذارد



اثرات نوبت کاری بر سلامت نوبت کاران

- اختلالات معدی-روده ای
- اختلالات خواب
- مصرف بیشتر سیگار
- پرفشاری خون
- اختلال چربی خون
- کاهش وزن ی اضافه وزن
- افزایش یا کاهش اشتها
- اسهال و یبوست
- سوء هاضمه، درد معده یا ترش کردن
- زخم دستگاه گوارش
- اختلالات عضلانی-اسکلتی
- عوارض قلبی -عروقی
- عوارض روحی -روانی (اختلال تمرکز، تصمیم گیری، اعتماد به نفس، بی دقتی در کار، اشتباه مداوم، بی حوصلگی، تحریک پذیری، افسردگی



اثرات نا مطلوب نوبت کاری بر زندگی خانوادگی و اجتماعی فرد

- ۱- نبود فرصت کافی بای رسیدگی به امور منزل، رسیدگی به همسر، فرزند، پدر و مادر و شرکت در مراسم خانوادگی
- ۲- نبود فرصت کافی برای شرکت در مراسم های خانوادگی، جشن ها و مراسم مذهبی و جشن ها





نقش تغذیه در سلامت نوبتکاران

توصیه های متداول برای حفظ سلامت نوبتکاران شامل جنبه های تغذیه ای، هوشیاری و توصیه های مرتبط با خواب می باشد

به طور کلی تغذیه نقش اساسی در سلامت و پیشگیری از بیماری ها و بهبود عملکرد انسان دارد بطوریکه نتایج مطالعات نشان می دهد که برنامه غذایی نا مناسب باعث بی حوصلگی و افسردگی شده، تمایل به کار و ارتقا فردی را کاهش میدهد و با گذشت زمان، بازده تولید را پایین خواهد آورد. بسیاری از حالات کم توجهی، بی حوصلگی و خواب آلودگی با کمبود های اولیه و حاشیه ای تغذیه ارتباط دارد.



- برنامه غذایی مناسب علاوه بر رفع گرسنگی، به عنوان راهکاری مهم در افزایش سطح هوشیاری، رفع کمبود های تغذیه ای و رضایتمندی افراد، تاثیر چشمگیری در افزایش سطح تولید خواهد داشت. بنابراین بهبود وضعیت تغذیه به عنوان یک سرمایه گذاری کلیدی در جنبه های مختلف فردی و گروهی مطرح می گردد.
- با توجه به اینکه مقدار و ترکیب وعده های غذایی مصرفی می تواند در هوشیاری ذهنی یا خوال آلودگی تاثیر داشت باشد، با تغییر در وعده ها و میان وعده های و با توجه به ترکیب غذای مصرفی نوبت کاران، می توان کارایی فیزیکی و مغزی آنها را افزایش داد. بدیهی است این اقدامات در طی زمن و در سطوح گسترده تر باعث افزایش بهره وری مجموعه های تولیدی و صنعتی نیز می گردد



تغذیه کارکنان شیفتی

- یک وعده اصلی در بعد از ظهر و یک وعده اصلی در نیمه‌ی زمان شیفت مصرف کنند.
- وعده‌های غذایی سنگین (غذای چرب، سنگین و پرادویه) سبب خواب‌آلودگی و افت کارایی می‌شود.
- اصل تعادل و تنوع در مصرف غذا حتما رعایت شود
- فاصله بین وعده‌های غذایی نباید بیش از ۴-۵ ساعت باشد.
- هر روز صبح صبحانه کامل میل شود. می‌توان در کنار این وعده غذایی یک لیون اب پرتقال مصرف کرد.
- وعده‌های سبک متعدد و حاوی نشاسته انتخاب شود
- از افزودن چاشنی و ادویه‌ها و روغن اضافی به غذا پرهیز شود.
- قند‌های ساده باعث افزایش و افت قند خون متعاقب آن می‌گردند. از این رو بهتر است محدود شوند. میوه و سبزی‌ها میان وعده‌های مناسبی هستند
- در محیط‌های گرم، به دلیل تعریق، امکان بروز سردرد و خشکی پوست، ابتلا به بیماری و تضعیف سیستم ایمنی بدن بیشتر می‌شود. به همین دلیل مصرف مایعات در حین کار الزامی است



عوامل موثر بر هوشیاری نوبت کاران

- غذاهای پروتئینی نظیر پنیر کم چرب، گوشت مرغ و ماهی، تخم مرغ آب پز، مغز بادام و گردو و سویا در وعده شام می تواند باعث افزایش هوشیاری شود. در نتیجه استفاده از این مواد غذایی در وعده ها و میان وعده ها توصیه می شود
- گوشت کم چربی، سبزی های تازه، پنیر رنده شده، جوجه ی بدون استخوان و پوست، ماکارونی، سالاد فصل، نان سبوس دار، حبوبات، ماست کم چرب و تخم مرغ آب پز جهت شیفت کاران توصیه می شود.
- جهت پیشگیری از افت هوشیاری از مصرف شیرینی، نوشیدنی های شیرین، آب میوه های صنعتی و.. خود داری کنید اما در مقایسه با این کربوهیدرات های ساده، که منجر به افت سریع قند خون می شوند به دلیل اینکه کربوهیدرات پیچیده انرژی را به تدریج و در یک بازه زمانی آزاد می کند مصرف این مواد غذایی جهت تجدید انرژی در طول شب توصیه می شود.
- بین دو وعده غذایی مصرف میوه برای تامین برخی ویتامین ها (ب، ث) در کاهش فشارکاری و روانی موثر است.



- به دلیل اثر تحریکی در ابتدای شیفت می توان از یک ی دو فنجان نوشیدنی حاوی کافئین نظیر قهوه و چای استفاده کرد ولی در پایان شیفت که به خواب نیاز است از مصرف نوشیدنی ها خود داری شود.

توصیه های لازم برای تهیه و سرو غذای سالم در کارکنان

- به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، هنگام طبخ غذا از روغن مایع استفاده شود و در صورت امکان به جای غذای سرخ شده ،غذاها به صورت آبپز،کبابی یا تنوری یا کم سرخ شده تهیه شود❖

- در صورت تهیه غذا به صورت سرخ شده از حداقل مقدار روغن و از نوع روغن سرخ کردنی استفاده شود❖

- برای تهیه انواع خورششت،سبزیجاتی نظیر کدو،بادمجان،سیب زمینی و سبزی خورشتی با حداقل روغن و در زمان کوتاه تفت داه شوند زیرا سرخ کردن سبزی ها علاوه بر جذب زیاد روغن



- در صورت سرو کباب کوبیده دقت شود که تمام قسمت های کباب کوبیده به طور یکنواخت پخته و مغز پخت شوند و مقدار چربی تا حد ممکن کم باشد
- به جای سرو لبنیات پر چرب، از انواع کم چرب به ویژه محصولات پروبیوتیک نظیر ماست و پنیر پروبیوتیک استفاده شود
- به جای سرو نوشابه های گازدار به دلیل مقدار قند بالا ❁ هر بطری ۳۰۰ سی سی حاوی ۲۸ گرم قند ❁ از نوشیدنی های سالم نظیر آب، دوغ بدون گاز کم نمک و در مواقعی ماء الشعیر کلاسیک و تلخ استفاده شود ❁



- با توجه به آخرین توصیه های سازمان جهانی بهداشت در ارتباط با مصرف نمک❀کمتر از ۵ گرم در روز❀تاکید شده است از حداقل مقدار نمک در طبخ غذا استفاده شود❀همچنین نمک مورد استفاده از نوع تصفیه شده یدار باشد که برای حفظ ید موجود در شرایط مناسب❀ظرف در بسته، پوشش رنگی و غیر قابل نفوذ نسبت به نور❀نگهداری و در مراحل آخر طبخ اضافه شود❀

- مصرف فرآورده های گوشتی مثل سوسیس و کالباس ، همبرگر که دارای مقدار زیادی نمک و مواد نگهدارنده هستند و غذا های آماده و سرخ شده به حداقل رسانده شود

- سرو دو مرتبه ماهی در هفته به علت نقش های شناخته شده این مواد غذایی در پیشگیری از بیماری ها و سلامت کارکنان مورد توجه قرار گیرد❀جهت حفظ اثرات مفید ماهی روش های پخت در فر، کبابی، آب پز و کم





- به دلیل اثرات مفید سبزی ها در افزایش سلامت کارکنان، این مواد غذایی به عنوان دورچین غذا مورد استفاده قرار گیرد. ❖ سبزی های زرد و سبز تیره به دلیل محتوای بالاتر ویتامین و انتی اکسیدان بیشتر مورد توجه قرار گیرد. ❖ **سبزی ها تازه** همراه غذا مصرف شود و پس از خرد کردن بلافاصله پخته یا تفت داده شود.

- انواع میوه فصل مانند سیب و پرتقال به عنوان دسر با پوشش و بسته بندی مناسب به عنوان دسر غذای کارکنان توزیع شود. ❖ بهتر است به جای آب میوه از خود میوه استفاده شود چون **فیبر نامحلول** آن در کاهش کلسترول خون و کاهش خطر بروز بیماریهای قلبی و عروقی موثر است و حرکات دستگاه گوارش را تسهیل می کند



- به دلیل روند رو به رشد بیمار یهای قلبی عروقی و سرطان که با طور مستقیم با نوع و مقدار روغن و چربی مصرفی در ارتباط می باشد از مصرف کره حیوانی و گیاهی در کنار غذاهایی نظیر چلوکباب کوبیده یه چلو جوجه کباب خودداری شود ❖ همچنین از سس مایونز به دلیل مقدار بالای چربی آن در کنار سالاد ها استفاده نشود و به جای آن از روغن زیتون و اب لیمو یا لیموی تازه استفاده شود
- در برنامه غذایی کارکنان بشقاب سالم یا غذای رژیمی گنجانده شود تا افراد در معرض بیماری قلبی عروقی و مبتلا به اختلالات متابولیک از این غذا استفاده کنند ❖

ممنون از توجه
شما

