

انواع مواد مغذی

کربوهیدرات ها (مواد نشاسته ای و قندها)

چربی ها

پروتئین ها

ویتامین ها

املاح معدنی

آب

اصول تغذیه مناسب در محل کار

رعایت نظم در برنامه غذایی روزانه، توزیع مناسب انرژی در وعده های غذایی، مصرف غذاهای متنوع با گنجاندن گروه های غذایی اصلی و توجه به زمان مصرف غذا در **کاهش خستگی و بهبود عملکرد کارکنان** موثر است.

مصرف روغن، نمک و ادویه ها باید حداقل باشد تا مشکلات گوارشی کاهش یافته و راندمان کاری افزایش یابد. علاوه بر اینکه مصرف غذای چرب و شور باعث سنگینی و خواب آلودگی کارمندان و کاهش راندمان کاری آنها می شود. چربی ها بیشتر در انواع گوشت ها، لبنیات (کره، خامه، سر شیر و پنیر) و انواع روغن های مصرفی وجود دارد. چربی موجود در مغز ها، دانه ها، غلات، ماهی و روغن های مایع برای سلامتی مفید است.

هر چه از بالای هرم به سمت **پایین هرم** نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید **بیشتر** باشد.



میزان مواد غذایی توصیه شده

گروه غلات، مغز ها و حبوبات که بزرگ ترین قسمت هرم می باشد، ۱۱-۶ واحد روزانه

گروه میوه ها و سبزی ها ۴-۲ واحد روزانه

گروه سبزی ها ۵-۳ واحد روزانه

گروه شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات ۳-۲ واحد روزانه

تغذیه صحیح یکی از عوامل اصلی موثر بر سلامت انسان است و دانستن این که چه غذایی را چرا و چگونه مصرف کنیم، شرطی اساسی در حفظ سلامت است. تغذیه صحیح به معنی رعایت دو اصل **تعادل و تنوع** در برنامه غذایی روزانه می باشد.

تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و **تنوع** به معنی مصرف انواع مختلف گروه های غذایی می باشد.

هدف از تغذیه صحیح

افزایش طول عمر

سالم زیستن

ارتقاء سطح کیفیت زندگی

هرم غذایی

برای تغذیه سالم بهتر است بیشتر اقلام غذایی خود را از **پایه هرم** انتخاب کنید.

قرار گرفتن مواد غذایی در **بالای هرم** که کمترین حجم را در هرم اشغال می کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی **کمتر مصرف** کنند.



تغذیه سالم



AMIRKOLAmuBABOL.AC.IR

[TEL:011-32354951-4](tel:011-32354951-4)

FAX:011-3240656

ویژگی های مواد غذایی مناسب برای کسانی که شیفت کاری شبانه دارند.

کمتر از خوراکی های چرب استفاده کنید. مواد غذایی پروتئینی هم خواب آور هستند.

آمیوه به ویژه انواع حاوی ویتامین C ، خوراکی های حاوی هیدرات کربن طبیعی و غلات پخته مصرف کنید. این خوراکی ها شما را برای کشیک شبانه بیدار و سر حال نگه می دارد.

یکی از نیازهای کارمندان شب کار، نوشیدن آب است چون مانع از خستگی می شود. فعالیت کلیه ها در طول شب، تامین آب مورد نیاز بدن برای جلوگیری از سکته قلبی و مغزی در ساعت های دم صبح از مهمترین نیازهای کارمندان شب کار است. بنابراین حداقل ۲ تا ۴ لیوان آب خنک در طول شب بنوشید.

نیمه شب، میان وعده معنی ندارد. اما تنقلات سالم مانند آجیل خام، میوه، نوشیدنی سبک مانند آمیوه سالم و ... مصرف کنید.

بعد از کشیک شب، مصرف یک لیوان شیر کم چرب و دو عدد خرما قبل از خواب در بهبود خواب کارکنان موثر است.

روغن های مایع معمولی (غیر سرخ کردنی)،

روغن زیتون و کنجد نسبت به حرارت بالا حساس هستند و استفاده از آن ها برای مصارف سرخ کردن مناسب نیست. از این روغن ها برای پختن غذا استفاده کنید.

فیتوکمیکالهای (مواد شیمیایی هستند که به طور طبیعی در گیاهان یافت می شود) موجود در میوه ها و سبزی ها از رشد سلول های بدخیم جلوگیری می کند.

حذف نوشیدنی های ناسالم، استفاده بیشتر از نان سبوس دار به جای نان معمولی، مصرف غذاهای بخارپز به جای سرخ کرده و ... باعث حفظ سلامت کارمندان می شود

مصرف میوه در بین وعده غذایی، ویتامین های مورد نیاز به ویژه ویتامین های B و C که در کاهش فشارهای کاری و روانی سودمند هستند، را تامین می کند.