

چه کار کنید که زندگی کارمندی شما را چاق نکند؟

تغذیه خوب میزان بهره وری شما را بالا می برد و در طول روز خستگی و کلافگی کمتری سراغ تان می آید. وقتی به مواد غذایی مصرفی بدنتان اهمیت می دهید، از ابتلا به بیماری ها مزمن، اضافه وزن، دیابت و چاقی دور می مانید. پس برای تغذیه تان برنامه غذایی مناسبی داشته باشید تا ضمن کار کردن، همچنان سرحال و قهقراقی باشید.

❖ صبحانه را فراموش نکنید. بعضی از کارمندان با عجله از خواب بیدار می شوند و بعد از نوشیدن لیوان چای، به سمت محل کارشان حرکت می کنند. از نظر متخصصان تغذیه، صبحانه مهم ترین وعده روزانه است که کارایی شما را در طول روز افزایش می دهد. ضمن اینکه صبحانه خوردن شما را از چاقی دور نگه می دارد.

❖ وقتی صبحانه نمی خورید، ممکن است در طول روز برای رفع گرسنگی به انواع و اقسام کیک های کارخانه ای یا خوراکی های کم ارزش پناه ببرید که ویتامین ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن شما را تامین نمی کنند. این احتمال وجود دارد که در وعده ناهار به دلیل گرسنگی زیاد کالری اضافی را به بدنتان برسانید و در نتیجه دچار مشکل اضافه وزن شوید.

❖ میوه و سبزیجات کافی را در رژیم غذایی تان داشته باشید. توصیه می شود در طول روز سه تا پنج وعده میوه و سبزی مصرف کنید.

❖ وعده ناهار را از خانه به محل کار بیاورید و به فست فودهای ریز و درشت دل نبندید. مصرف فست فودها ابتلا به بیماری های مزمن، چاقی و حتی سوء تغذیه را به همراه دارد. رستوران و غذاخوری بعضی از اداره ها و شرکت ها غذاهای چرب و پرکالری دارند که اگر هر روز هفته از این غذاها مصرف کنید، مشکلات مختلف در کمین شماست.

❖ منابع غذایی آهن را در رژیم غذایی تان جای دهید. کمبود آهن با خستگی و کاهش تمرکز همراه است و می تواند عملکرد روزانه کارمندان را تحت تاثیر قرار دهد. کمبود آهن در خانم ها بیشتر دیده می شود.