

مكافحة السمثة في بيئة العمل

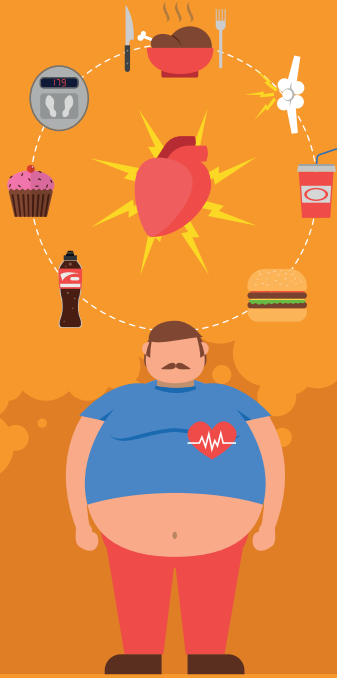
مقدمة:

- تشير الأدلة العلمية المتزايدة إلى أن العديد من الأمراض المزمنة بما في ذلك أمراض القلب والسرطان والسكتة الدماغية والسكري يمكن الوقاية منها لأنها مرتبطة بشكل كبير بسوء النظام الغذائي وزيادة الوزن والسمثة وقلّة النشاط البدني والتدخين جنبًا إلى جنب مع عدد ساعات العمل الطويلة وغير المنتظمة.
- ووجدت الدراسات أن غالبية الموظفين يعانون من زيادة الوزن والسمثة. علاوة على ذلك، تم ربط قلة استهلاك الأطعمة المغذية بالمرض والإرهاق وحوادث مكان العمل وزيادة التكلفة المالية السنوية بسبب المرض.
- يقضي الموظف حوالي 8 ساعات في العمل وغالبا ما يكون الطعام المستهلك في هذه الأماكن غير صحي وعالي بالدهون والسكر.

هدفنا في قسم التغذية في مستشفى النجاح الجامعي هو تعزيز الغذاء الصحي عن طريق إجراء تعديلات بسيطة على بيئة العمل ونمط الحياة. علما أن طبيعة العمل تحدد الغذاء المناسب لك.

طرق الوقاية من السمثة

- توفير خيارات غذائية صحية للاجتماعات والمناسبات.
- توفير كافتيريا وأماكن لتناول الطعام وإضافة خيارات طعام صحية في أماكن تقديم الطعام وآلات البيع.
- تجنب ماكينات البيع لاحتوائها على وجبات خفيفة ومسليات غنية بالدهن والسكر.
- شرب الماء طوال يوم العمل لتجنب الإصابة بالجفاف والإرهاق والشعور بالجوع .
- مراعاة مواعيد محددة للوجبات



- تناول وجبة الفطور قبل الذهاب للعمل على أن تشمل المشروبات المركبة مثل خبز القمح ، الشوفان، الشعير
- أحضر طعام صحي مقسم من المنزل على شكل وجبات رئيسية أو خفيفة مثل الخضار واللبين وزيت زيتون والافوكادو والمكسرات والساندويشات أو الأطعمة المحضرة من الفريكه والبرغل والدجاج والسلمك غير المقلي
- أحضر الفاكهة والفاكهة المحففة وابعاد الحلويات والمسليات عن مكان العمل.



- ابتعد عن المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والمصائر المحلية والمقالي
- ابتعد عن الشروبات المحضرة من مبيض القهوة والكرما والسكر.
- تناول الاطعمة الغنية بالسيروتينين (هرمون السعادة) والموجودة بما يلي: البندورة، الكاكو، الموز، تبولة السبانخ والبقونس، الخس، الشمندر، عصير البرتقال، البروكلي، الفاصوليا الناشفة والعدس، البطاطا الحلوة والمشروبات المركبة.



لمزيد من المتابعة والرعاية الطبية،

بإمكانك التواصل مع اخصائيي التغذية من خلال رقم جوال: 0592-444716

muna.shakhshir@najah.edu



مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية