



تغذیه میز کار مکان مناسبی برای غذا خوردن نیست

دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: یکی از بزرگترین عوارض غذا خوردن پشت میز کار آن است که افراد نمی‌توانند بر روی غذای مصرفی خود تمرکز و توجه کافی داشته باشند.

همشهری آنلاین: دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: یکی از بزرگترین عوارض غذا خوردن پشت میز کار آن است که افراد نمی‌توانند بر روی غذای مصرفی خود تمرکز و توجه کافی داشته باشند.

وقتی به جای تمرکز بر غذای مصرفی، سرگرم فرستادن ایمیل و پاسخ به تلفن و مرتب کردن اوراق هستند، ممکن است ناخواسته پرخوری کنند.

به گزارش سرویس بهداشت و درمان ایسنا، براساس اعلام دفتر آموزش و ارتقاء سلامت، وقتی افراد در پشت میز کار نشسته‌اند، این احتمال زیاد است که چند کار را با هم انجام دهند و به مقدار غذای مصرفی توجه کافی نداشته باشند.

غذا خوردن پشت میز کار، به این معناست که به جای نشستن پشت کامپیوتر برای 8 ساعت در روز در واقع برای 9 ساعت در روز این کار را انجام می‌دهند.

براساس این گزارش، غذا خوردن پشت میز کار، از بلند شدن و فاصله گرفتن از دفتر کار و یا محل کار، جلوگیری می‌کند و افراد برای بهبود پمپاژ قلب و جریان خون، نیازمند قدری استراحت و حرکت هستند پس زمان صرف ناهار بسیار مهم است و این فرصت را به افراد می‌دهد که این استراحت را در روز تجربه کنند. [پشت میز کامپیوتر غذا نخورید؛ چاق می‌شوید]

همچنین غذا خوردن پشت میز کار مکان مناسبی را برای رشد باکتری‌ها و میکروب‌ها فراهم می‌کند و در درجه حرارت اتاق، بسیاری از غذاها می‌توانند محیطی مناسبی برای رشد باکتری‌ها باشند.

این گزارش می‌افزاید: میز غذایی که محل خوردن غذاها و خوراکی‌ها است می‌تواند بسیار آلوده بوده و صرف غذا پشت میز کار به ویژه وقتی که نظافت و تمیز کردن منظم میزکار رعایت نشود، میز کار را به یک مکان برای رشد باکتری‌ها مبدل کند.