

میز کار یا میز ناهار؟

شاید شما هم روزهای زیادی ناهارتان را پشت میز کار می‌خورید؛ ساندویچی را که از خانه برده‌اید، غذایی آماده یا شاید هم تند و سریع کنسروی باز کرده و آن را به عنوان ناهار میل می‌کنید. البته هر روز به محض تمام شدن غذا همه چیز فراموش می‌شود!



شاید شما هم روزهای زیادی ناهارتان را پشت میز کار می‌خورید؛ ساندویچی را که از خانه برده‌اید، غذایی آماده یا شاید هم تند و سریع کنسروی باز کرده و آن را به عنوان ناهار میل می‌کنید. البته هر روز به محض تمام شدن غذا همه چیز فراموش می‌شود!

اما همان طور که چکیدن قطرات سس و باقی ماندن لکه‌های غذا روی میز نشان از غذا خوردن سریع و باعجله شما دارد، مشکلات سلامت ناشی از چنین غذا خوردنی نیز بالاخره روزی بروز خواهد کرد.

اگر شما هم چنین تجربه‌ای دارید و روزهایی به این شکل غذا می‌خورید، بدانید که تنها نیستید. طبق نظر متخصصان حدود 75 درصد کارکنان اداری در آمریکا چند روز در هفته به این ترتیب غذا می‌خورند. دلیل این وضعیت هم هر چه باشد مهم نیست، آنچه اهمیت دارد این است که بدانید این شیوه غذا خوردن نه تنها بعضی روزها با انتخاب غذاهای ناسالم بدن شما را با کمبود مواد غذایی مهم و لازم روبه‌رو می‌سازد، بلکه از نظر سلامت و ایمنی غذاها نیز با مشکل روبه‌رو خواهید شد. علاوه بر این موارد، با این کار فرصت بودن در جمع دوستان و خانواده را نیز از دست خواهید داد.

انتخاب مناسب مواد غذایی سالم

متخصصان تغذیه تاکید می‌کنند چنانچه ناچار هستید پشت میز کار و در حال کار کردن ناهارتان را بخورید، حداقل سعی کنید از مواد غذایی مفید و مغذی استفاده کنید. مثلاً چنانچه برای ناهار ساندویچی آماده می‌کنید، می‌توانید گوجه‌فرنگی، کاهو، خیار و دیگر سبزیجات را تا حد امکان در آن قرار دهید. به این ترتیب می‌توانید به سلامت خود کمک کرده و بیماری‌های ناشی از مصرف مواد ناسالم را کنترل کنید. اما با این شرایط هم متأسفانه غذا خوردن پشت میز کار برای شما لذت بخش نبوده و از چشیدن طعم خوب غذا بهره‌ای نخواهید برد. در هر صورت میز کار هیچ وقت برای غذا خوردن طراحی نشده است و به همین دلیل می‌تواند مشکلاتی را برای شما ایجاد کند.

ناهار پشت میز کار و میکروب‌های بیماری‌زا

میکروب‌های بیماری‌زا مشکلی دیگر در این زمینه هستند. سطح یک میز در محیط کار تا 100 برابر بیشتر از میز آشپزخانه میکروب و آلودگی دارد. علاوه بر این، رایانه و تلفن نیز آلوده‌تر از میز بوده و باید دائم تمیز شوند. تصور کنید برای صرف ناهار به رستورانی بروید که رومی‌هایش را هیچ وقت نشسته و تمیز نمی‌کنند، آیا در چنین مکانی می‌توانید براحتی غذا بخورید؟ متأسفانه امروزه کارکنان بی‌توجه به سلامت خود، پشت میزها و حتی بدون نظافت آنها براحتی غذا می‌خورند.

همچنین اگر هنگام غذا خوردن مجبور به جواب دادن به همکاران شده، با تلفن صحبت کنید یا برای تمام کردن کاری خاص کمی بیشتر وقت بگذارید، غذا سردتر از حد طبیعی شده و با باقی ماندن در دمای اتاق برای مدتی طولانی، شرایطی مساعد برای رشد باکتری‌ها ایجاد می‌شود.

عدم تمرکز و پرخوری

یکی دیگر از مشکلاتی که برای این گروه از افراد ایجاد خواهد شد، عدم تمرکز هنگام غذا خوردن است. در چنین شرایطی به جای این‌که فرد به غذا خوردنش دقت داشته باشد، ایمیل می‌فرستد، به تلفن جواب می‌دهد یا مدارک را جمع می‌کند. در حقیقت چنین برنامه‌ای هنگام صرف غذا منجر به پرخوری شده و برای افزایش وزن شیوه‌ای فوق‌العاده است.

طبق نظر متخصصان، غذا خوردن پشت میز کار و در حال کار کردن باعث می‌شود فرد بی‌توجه غذا خورده و در نتیجه بیش از حد لازم به این کار ادامه دهد. علاوه بر این، با این کار شما نه تنها 8 ساعت در روز بلکه بیشتر از آن پشت رایانه بوده و به سلامت خود آسیب می‌زنید. همچنین با این کار شما مدت زمان بیشتری سر جای خود نشسته و فرصت راه رفتن و ایستادن را نیز از دست می‌دهید.

نکاتی برای تغذیه بهتر در محیط کار

متخصصان به این افراد توصیه می‌کنند که هیچ وقت و در هیچ شرایطی دقایق ناهار و غذا خوردن را مقابل رایانه و در حال کار کردن نگذرانند. در واقع آنها عقیده دارند هیچ وقت نباید هنگام کار کردن، غذا خورد. اما چنانچه فردی نتواند برای ناهار به رستوران رفته یا غذایش را در ناهارخوری بخورد، بهتر است با رعایت نکاتی ساده به سلامت خود کمک کند.

- به آنچه می‌خورید، دقت کنید؛ به این معنا که هر وقت پشت میز کارتان مشغول غذا خوردن هستید، به هر چیزی که در دهان می‌گذارید دقت داشته باشید. همچنین هیچ وقت بیش از حد غذا نخورده و در این کار زیاده‌روی نکنید.

- از خانه غذا ببرید. ناهار فرصتی فوق‌العاده برای تغذیه سالم در اختیار شما قرار می‌دهد. بنابراین با خودتان غذایی ببرید که سرشار از فیبر و پروتئین بوده، چربی کمی داشته و تازه باشد. همچنین خوب است سالاد، میوه و کمی آجیل نیز همراه داشته باشید. هنگام حمل غذا نیز دقت کنید که مسموم نشده و زیاد در دمای محیط قرار نگیرد.

- تا می‌توانید راه بروید. انسان به طور ذاتی باید تحرک داشته باشد. بنابراین پس از گذشت چند ساعت کار به صورت نشسته و بدون هیچ تحرکی، ناهار خوردن در همان مکان و در نتیجه عدم تحرک نیز ایده خوبی نخواهد بود. بنابراین باید از هر فرصتی برای راه رفتن استفاده کنید، مثلاً می‌توانید برای آوردن آب کمی راه رفته و از پشت میز بلند شوید.

- میز را دائم تمیز کنید. هر روز میز کار را تمیز کرده و بکشید آن را از آلودگی‌ها پاک کنید. البته با لوازم و پاک‌کننده‌های مناسب این کار را انجام دهید تا هیچ گونه میکروبی باقی نماند.

در نهایت سعی کنید غذا خوردن پشت میز کار برای شما تبدیل به عادت نشود و هر وقت می‌توانید برای صرف ناهار میز کار را ترک کنید.