



مواد غذایی سودمند برای سلامتی کارمندان

وقتی تحرک کافی نداریم و نمی‌توانیم میزکار خود را رها کنیم باید برای حفظ سلامتی خود راه‌های دیگری پیدا کنیم که یکی از این راه‌ها تغذیه مناسب است. بارها و بارها شنیده‌ایم که پشت میز نشینی به مدت طولانی برای سلامتی مضر است که متأسفانه هیچ جایگزینی برای این موضوع نمی‌توان یافت.

وقتی تحرک کافی نداریم و نمی‌توانیم میزکار خود را رها کنیم باید برای حفظ سلامتی خود راه‌های دیگری پیدا کنیم که یکی از این راه‌ها تغذیه مناسب است. بارها و بارها شنیده‌ایم که پشت میز نشینی به مدت طولانی برای سلامتی مضر است که متأسفانه هیچ جایگزینی برای این موضوع نمی‌توان یافت.

متخصصان تغذیه پنج ماده مغذی را معرفی کرده‌اند که برای حفظ سلامت قلب، کنترل فشار خون و حتی افزایش قدرت حافظه و تمرکز کارمندان مفید است، این پنج ماده عبارتند از:

گردو: تحقیقات جدید نشان می‌دهد گردو نسبت به مغزهای دیگر مانند بادام، پسته و بادام زمینی دارای آنتی اکسیدان بیشتر و از نوع بهتری است. البته تمام مغزها برای کاهش چربی و پیشگیری از بیماری‌های قلبی مفید هستند. گردو می‌تواند فعالیت‌های شناختی و حرکتی در مبتلایان به آلزایمر را بهبود بخشد. متخصصان مصرف 7 عدد گردو را در روز توصیه می‌کنند.

چای سبز: 171#& پلی فنل؛ یکی از مواد اصلی موجود در چای سبز است که برای ترمیم DNA آسیب دیده بسیار مفید است و همچنین محرک سیستم ایمنی بدن است. از خواص دیگر چای سبز کاهش خطر ابتلا به سرطان از جمله سرطان پوست و پروستات است.

ذرت: یکی از بهترین میان وعده‌هایی که می‌توان از آن استفاده کرد ذرت بو داده است. این ماده غذایی سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان است اگر با مقدار بسیار کمی نمک بو داده شود میان وعده مناسبی است.

شکلات تلخ: دارای آنتی اکسیدان قوی پلی فنل است که می‌تواند با عوامل خطر بیماری‌های قلبی مانند کلسترول و لخته شدن خون مبارزه کند.

مطالعات نشان می‌دهد که مصرف مقدار کمی شکلات تلخ در روز فشار خون افراد مبتلا به فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. کافئین هم که از دیگر مواد موثر در شکلات تلخ است که برای حفظ شادابی و افزایش تمرکز موثر است.

میوه‌ها: میوه‌ها نه تنها از گرسنگی کاذب جلوگیری می‌کنند بلکه با مواد مغذی خود، می‌توانند انرژی لازم در طول روز را فراهم کنند. از میان میوه‌ها می‌توان سیب، پرتقال، انبه و موز را انتخاب کرد که بهتر است هر روز و با نظم مشخص از آنها استفاده شود.