

شب کاری و تغذیه مناسب

کار در شب شاید تا اندازه‌ای دشوار باشد اما باید به آن غذا خوردن در ساعات نامناسب را نیز افزود.



جام جم آنلاین: کار در شب شاید تا اندازه‌ای دشوار باشد اما باید به آن غذا خوردن در ساعات نامناسب را نیز افزود. به گزارش روز شنبه جام جم آنلاین به نقل از دستیناسیون سائته، هنگامی که سایرین خواب هستند خوردن یک غذای واقعی سخت است، کمبود وقت، بی‌اشتهایی. در هر حال، زندگی دائمی با روندی غیرمعمول ارگانیزم بدن را مختل می‌کند.

بنابراین لازم است که افراد شب کار از یک تغذیه متوازن پیروی کرده و با اجرای چند دستورالعملی خود به غذا را حفظ کنند.

ساعت بیولوژیکی بدن انسان که براساس قاعده روز و شب کار می‌کند نقش مهمی در متابولیسم دارد. ساعت بیولوژیکی زمان مراحل خواب و بیداری، دمای بدن و فشار خون را تنظیم می‌کند. اگر تنظیم این ساعت به هم بخورد و شب کاری با تغذیه نامناسب همراه شود، مشکلاتی از جمله کند شدن روند هضم غذا در معده، کاهش مصرف انرژی و افزایش قند خون بروز می‌کنند.

گاهی اوقات در دراز مدت این عوامل می‌توانند عواقب منفی برای سلامتی در بر داشته باشند از جمله افزایش وزن، اختلالات جهاز هاضمه یا مختل شدن خواب.

افراد شب کار باید از سه اصل مهم برای سلامتی خود پیروی کنند:

- صرف سه وعده غذا در فواصل مناسب شبانه روز رعایت شود؛
- مصرف شام را فراموش نکنید. اگر شام را در فاصله ساعت دو تا چهار بامداد مصرف کنید چند فایده دارد، از جمله این که خوابتان نمی‌برد، زمان گرسنگی شما را کوتاه می‌کند و از خوردن تنقلات بی‌فایده اجتناب خواهید کرد.
- مصرف مواد قندی و چربی‌ها را از منوی شام خود حذف کنید.

چند توصیه مهم برای افراد شب کار:

- به هیچ عنوان با شکم خالی به منزل باز نگردید حتی اگر قرار باشد یک ساندویچ خوب بخورید.
- در بازگشت به خانه یا پس از بیدار شدن غذایی سبک شامل یک نوشیدنی گرم، غلات یا نان و یک میوه مصرف کنید.

افراد شب کار با رعایت این نکات ساده در تغذیه، می‌توانند سلامتی خود را حفظ کنند. مترجم: بهرام افتخاری