

تغذیه در شیفت شب



نه می‌توانند سر ساعت صبحانه‌شان را بخورند و نه ناهار و شام‌شان سر جای خودش است. ساعت‌هایی که انتظار می‌رود خواب باشند، بیدارند و برعکس وقتی همه بیدارند آنها بناچار در خواب هستند. همین به هم خوردن برنامه و تغییر ساعات زندگی هم باعث می‌شود، میان وعده‌های غذایی را حذف کنند یا آنها را در زمانی نامناسب بخورند.

نه می‌توانند سر ساعت صبحانه‌شان را بخورند و نه ناهار و شام‌شان سر جای خودش است. ساعت‌هایی که انتظار می‌رود خواب باشند، بیدارند و برعکس وقتی همه بیدارند آنها بناچار در خواب هستند. همین به هم خوردن برنامه و تغییر ساعات زندگی هم باعث می‌شود، میان وعده‌های غذایی را حذف کنند یا آنها را در زمانی نامناسب بخورند.

جام جم سرا: این افراد همان کسانی هستند که در شیفت شب کار می‌کنند و بناچار برنامه زندگی و خواب و خوراک‌شان هم دستخوش تغییر می‌شود. بر همین اساس، بسیاری از کسانی که ساعات کاری‌شان در شیفت شب است، توجهی هم به غذاهایی که می‌خورند، ندارند و چندان به این موضوع اهمیت نمی‌دهند. از طرف دیگر خیلی از آنها هم به مصرف قهوه و نسکافه رو می‌آورند تا خواب‌شان کم شود و راحت‌تر بتوانند در طول شب بیدار بمانند. در صورتی‌که متخصصان تغذیه می‌گویند افراد شب‌کار برای حفظ سلامت‌شان، باید بیشتر به برنامه غذایی‌شان توجه داشته باشند و از تمام گروه‌های غذایی در ساعاتی که بیدار هستند، استفاده کنند.

دکتر میترا زرانی، متخصص تغذیه نیز در این باره به جام‌جم می‌گوید: افرادی که در شیفت شب مشغول کار هستند و بناچار ساعت خواب و بیداری‌شان تغییر می‌کند، باید به نوع مواد غذایی که در طول مدت بیداری مصرف می‌کنند توجه خاصی داشته باشند تا نیازهای بدن‌شان تامین شود و مشکلی برای‌شان پیش نیاید.

وی می‌افزاید: این افراد برای افزایش راندمان کاری و بالا رفتن کیفیت کارشان باید از رژیم غذایی متعادل و متناسبی استفاده کنند تا هم از نظر ذهنی و هم از نظر جسمی بازده کارشان افزایش پیدا کند و راحت بتوانند مشغول کار شوند.

جابه‌جایی وعده‌های غذایی

شام برایشان حکم صبحانه را دارد و صبحانه همان شام‌شان است! کسانی که شیفت شب هستند و باید تمام شب را بیدار بمانند و کار کنند، ناچارند با چنین تغییراتی کنار بیایند، اما آن‌طور که دکتر زرانی می‌گوید این گروه از افراد حتماً باید به مصرف میان وعده‌ها هم توجه داشته باشند و با این‌که به دلیل ساعات کاری، وعده‌های غذایی‌شان را کمی جابه‌جا می‌کنند، نباید میان وعده‌ها را براحتی کنار بگذارند.

این متخصص تغذیه با بیان این‌که وعده شام برای این گروه مانند صبحانه دیگر افراد خواهد بود، یادآور می‌شود: کسانی که شب کار هستند در مقایسه با دیگران باید وعده شام سبک‌تری را انتخاب کنند. همچنین یک وعده صبحانه کامل نیز برای آنها می‌تواند جایگزین وعده شب یا شام‌شان باشد.

وی برای افزایش توان فکری و جسمی به این گروه از افراد توصیه می‌کند در ساعات شب از مواد غذایی که حاوی آنتی‌اکسیدان است و مواد غذایی که پروتئین کافی دارد، استفاده کنند، چون هورمون‌ها و آنزیم‌هایی که در سیستم عصبی و مغز ترشح می‌شود، برای فعالیت‌شان به پروتئین و بعضی از ویتامین‌ها و املاح نیاز دارند که باید تامین شود.

برهمن اساس به گفته این متخصص تغذیه، افرادی که شب کار هستند باید حتماً از میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنند و مصرف این مواد را در برنامه شبانه خود قرار دهند. بنابراین کسانی که شب کار هستند نباید منتظر بمانند ساعات کاری تمام شود و پس از آن، در طول روز از این مواد استفاده کنند. پس به آنها توصیه می‌شود از یک میان‌وعده به شکل دو واحد میوه در طول ساعات شب استفاده کنند تا هم آب مورد نیاز بدن تامین شود و هم آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز به بدن‌شان برسد.

همچنین این افراد باید پس از گذشت چند ساعت از شب، یک وعده سبک که حاوی پروتئین و کربوهیدرات باشد نیز مصرف کنند که به گفته دکتر زراتی مصرف نان‌های سبوس‌دار و پروتئین‌هایی مانند پنیر، عدسی، شیر یا تخم‌مرغ می‌تواند کمک کننده باشد و نیازهای بدن را تامین کند.

مقابله با خواب‌آلودگی به کمک مواد غذایی

آنهایی که شب‌کار هستند و در طول شب بیدار می‌مانند، معمولا به فکر راهی برای کاهش احساس خواب‌آلودگی‌شان هستند و می‌خواهند به کمک مصرف مواد غذایی این حس را کمتر کنند. برای همین هم به نوشیدن مایعاتی مانند قهوه و نسکافه رو می‌آورند و با این روش می‌خواهند احساس خواب‌آلودگی‌شان را کاهش دهند.

دکتر زراتی در این باره می‌گوید: افرادی که شب کار هستند ممکن است دچار خستگی سلولی شده و احساس خواب‌آلودگی، بازده کاری‌شان را کم کند و به همین دلیل توصیه می‌شود از ترکیباتی مانند چای استفاده کنند که احساس خواب‌آلودگی‌شان را کاهش دهد.

البته وی توضیح می‌دهد: این افراد باید از چای کم‌رنگ استفاده کنند چون مصرف چای پررنگ به دلیل کافئینی که دارد به مرور زمان می‌تواند آنها را وابسته کرده و در نتیجه به بروز اختلالات استخوانی و پوکی استخوان منجر شود.

خیلی از کسانی که شب‌کار هستند هم به مصرف قهوه و نسکافه رو می‌آورند که به گفته این متخصص تغذیه، این روش هم مناسب نیست، چون کافئین موجود در آن بتدریج می‌تواند فرد را به مصرف این مواد وابسته کند؛ طوری که بعضی‌ها نمی‌توانند براحتی مصرف این مواد را کنار بگذارند. از طرفی هم باید به این موضوع توجه داشته باشیم که مصرف بیش از حد کافئین موجب بروز پوکی استخوان می‌شود و می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان سینه را در خانم‌ها افزایش دهد.

بنابراین، مصرف همیشگی چنین موادی توصیه نمی‌شود. وی با تاکید بر این موضوع، ادامه می‌دهد: از طرف دیگر، بدن بتدریج به مصرف مواد حاوی کافئین عادت می‌کند و کم‌کم فرد ناچار است برای این‌که همان حس را داشته باشد، میزان مصرفش را افزایش دهد که این کار هم اثرات مضر مصرف این مواد را تشدید خواهد کرد.

حجم زیاد غذا و افزایش خواب‌آلودگی

دکتر زراتی به افراد شب‌کار توصیه می‌کند برای حفظ آرامش و افزایش توان کاری‌شان، حتما از قندهای پیچیده مانند نان‌های سبوس‌دار و مواد غذایی‌ای مانند نشاسته‌ها، ماکارونی و برنج استفاده کنند، اما نه در حجم زیاد.

وی می‌افزاید: افزایش حجم معده باعث احساس خواب‌آلودگی فرد خواهد شد و به همین دلیل توصیه می‌شود به مقدار کافی از این مواد غذایی استفاده کنید.

این متخصص تغذیه با تاکید بر نقش ورزش، خاطرنشان می‌کند: حتما باید ساعاتی از روز را که بیدار هستید، مشغول ورزش و فعالیت جسمی شوید، زیرا این فعالیت‌های بدنی مانع اضافه وزن خواهد شد و شادابی بیشتری هم به شما می‌بخشد. وی ادامه می‌دهد: خیلی‌ها هم هستند که در طول این ساعات به مصرف تنقلاتی مانند چیپس و پفک، آجیل، شکلات و آب‌نبات، بیسکویت و... رو می‌آورند و چون ممکن است فرصت کافی برای ورزش کردن نداشته باشند، دچار چاقی و اضافه وزن خواهند شد. بنابراین توصیه می‌شود این افراد هم به جای چنین تنقلاتی از موادی مانند میوه‌های خشک و تنقلات ساده‌تر و سالم‌تر مثل نان و پنیر استفاده کنند.

دکتر زراتی به افراد شب‌کار توصیه می‌کند حتی زمانی که تشنه نیستند هم از آب و مایعات استفاده کنند تا نیاز بدن‌شان تامین شود و مصرف لبنیات را نیز حتما در برنامه غذایی‌شان داشته باشند.

نیلوفر اسعدی‌بیگی / گروه سلامت