



## تغذیه کارکنان

تهیه کننده:

واحد توسعه شبکه بهداشت و درمان شهرستان  
فراشبند

منبع:

واحد علوم تحقیقات تغذیه

بهار 1403

یکی از مهمترین سرمایه های جامعه در دنیای امروز ، نیروهای انسانی شاغل در محیط های کاری می باشند که در گردش چرخه های اقتصادی جامعه و ارتقاء کیفیت زندگی در جامعه امروزی نقش بسزایی را ایفا می نمایند و تضمینی برای شکوفایی اقتصادی و توسعه ی پایدار می باشند.

### چگونه میتوان تغذیه درست داشت؟

بهترین راه اطمینان از داشتن تغذیه صحیح در غذای روزانه استفاده از هر 6 گروه اصلی غذایی است. مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریبا یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد . مقایسه مقدار مصرف روزانه از گروه های غذایی را می توان با استفاده از شکل هرم غذایی نشان داد

### هرم غذایی چیست؟

هرم غذایی نشان دهنده گروه های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند ( مانند قندها و چربی ها ) هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد



**گروه نان و غلات :** مواد غذایی این گروه ، شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار ( سنگگ ، بربری ، نان جو ) نان های سنتی سفید ( لواش و تافتون ) ، برنج ، انواع ماکارونی و رشته ها ، غلات صبحانه و فرآورده های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است.

**گروه سبزی ها :** این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم ، هویج ، بادمجان ، نخود سبز، لوبیا سبز ، انواع کدو ، فلفل ، قارچ ، خیار ، گوجه فرنگی ، پیاز و سیب زمینی می باشد .مواد غذایی این گروه نسبت به سایر گروه

## اهمیت کاهش مصرف نمک

در حال حاضر مصرف نمک که خصوصاً در غذاهای آماده به میزان زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد در کشور ما بالا است. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، افراد کمتر از 50 سال باید روزانه کمتر از 5 گرم نمک (2300 میلی‌گرم سدیم) و افرادی بالای 50 سال و هم‌چنین بیماران قلبی عروقی کمتر از 3 گرم نمک (1500 میلی‌گرم سدیم) دریافت کنند. مطالعات انجام شده در کشور ما نشان داده است که متوسط مصرف روزانه نمک حدود 10-12 گرم است.

## مواد قندی و شیرین

مواد شیرین هم‌مانند چربی‌ها در صورتی که بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و چربی خون، بیماری‌های قلبی عروقی و برخی انواع سرطان‌ها می‌شوند. توصیه شده است که کمتر از 10٪ از انرژی روزانه از قندهای ساده تامین شود. به عنوان مثال شخصی که روزانه 2000 کالری انرژی دریافت می‌کند می‌تواند کمتر از 200 کالری آن را (حدود 50 گرم) از قند و شکر دریافت کند. بر اساس آخرین توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت کمتر از 5 درصد انرژی مورد نیاز روزانه (حدود 25 گرم) باید از قندهای ساده تامین شود.

توصیه‌هایی برای دریافت مایعات کافی توسط کارکنان:

مصرف حداقل 8 لیوان آب در روز به همراه مصرف مایعات سالم در محل کار و منزل

مصرف کافی آب در محل کار با گذاشتن بطری

آب روی میز کار

**گروه متفرقه:** این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی‌ها است. توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده شود

## پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی

### اضافه وزن و چاقی چیست؟

اضافه وزن و چاقی ناشی از انباشته شدن بیش از حد یا غیر عادی چربی در بدن می‌باشد که نهایتاً موجب مشکلات سلامتی خواهد شد. بهترین شاخص سنجش اضافه وزن و چاقی در جامعه شاخص توده بدنی (BMI) است که به صورت زیر می‌توان افراد چاق و اضافه وزن را توسط آن غربالگری نمود:

• اضافه وزن عبارتست از BMI مساوی و بیشتر از 25 و کمتر از 30

• چاقی عبارتست از BMI مساوی و بیشتر از 30

• چاقی شکمی عبارتست از دور کمر بیشتر از 88 سانتی‌متر در زنان و بیشتر از 102 در مردان

**بروز چاقی و اضافه وزن عمدتاً به 3 دلیل می‌تواند رخ دهد:**

ژنتیک

علل تغذیه‌ای

سایر علل نظیر ابتلا به بیماری‌ها، کاهش متابولیسم با افزایش سن، مصرف داروها و مصرف الکل

ها انرژی و پروتئین کمتری دارند و در مقایسه با گروه میوه‌ها فیبر بیشتری دارند.

**گروه شیر و لبنیات:** این گروه شامل شیر و فرآورده‌های آن (ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ) می‌باشد. این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین B12 و B2 و سایر مواد مغذی می‌باشد و بهترین منبع تامین‌کننده کلسیم است که برای رشد و استحکام استخوان و دندان ضروری است.

**گروه گوشت و تخم مرغ:** این گروه منابع تامین‌کننده پروتئین می‌باشند. پروتئین‌ها به عنوان اجزای سازنده استخوان، ماهیچه، غضروف، پوست و خون عمل می‌کنند. این گروه شامل گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت‌های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) و تخم مرغ است. این گروه حاوی پروتئین، آهن، روی و سایر مواد مغذی است.

**گروه حبوبات و مغز دانه‌ها:** این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش می‌باشد. حبوبات منبع خوبی برای تامین پروتئین، املاح و برخی ویتامین‌ها و مغز دانه‌ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و...) می‌باشند. پروتئین‌های گیاهی به طور معمول تمام اسید آمینه‌های ضروری را ندارند بنابراین لازم است ترکیبی از حداقل دو پروتئین گیاهی (مثل غلات و حبوبات) مصرف شود تا یک پروتئین با کیفیت بالا به بدن برسد مثل عدس پلو، لوبیا پلو، باقلا پلو، ماش پلو. به جای یک واحد گوشت یا یک عدد تخم مرغ می‌توان یک واحد حبوبات مصرف نمود.