

## تغذیه کارمندان در محیط کار در دوران کرونا

افراد شاغل حداقل یک سوم روز یا حتی نصف روز خود را در محیط کار می گذرانند و بطور معمول یک وعده غذایی و یا یک میان وعده خود را در محیط کار مصرف می کنند. نقش تغذیه مناسب در سلامت عمومی و بازده کاری به اثبات رسیده است. تامین غذای سالم و مغذی سبب ارتقاء سلامت و افزایش بازده کاری کارکنان می شود. در شرایط کنونی با توجه به همه گیری ویروس کرونا، می توان با تغذیه سالم و تقویت سیستم ایمنی بدن با این ویروس منحوس مقابله کرد.

برنامه غذایی روزانه بایستی متنوع باشد و از همه گروه های غذایی شامل نان و غلات، لبنیات، میوه، سبزیجات، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها در حد متعادل استفاده شود تا نیاز بدن به کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین و املاح تامین گردد. دریافت کافی ریز مغذی هایی مانند ویتامین سی، ویتامین دی، ویتامین ای، روی، منیزیم و امگا سه در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارند

### توصیه های تغذیه ای:

در برنامه غذایی روزانه خود تنوع و تعادل داشته باشید از همه گروه های غذایی به اندازه نیاز بدن خود استفاده نمایید.

سعی کنید از میوه و سبزیجات تازه مانند مرکبات، لیموترش، انواع کلم، فلفل دلمه، هویج و ... بصورت روزانه در برنامه غذایی خود استفاده نمایید.

از منابع غذایی حاوی پروتئین مانند انواع گوشت ها (گوشت مرغ، گوشت قرمز، ماهی و میگو)، حبوبات و تخم مرغ با توجه به شرایط خود بصورت روزانه استفاده نمایید.

در برنامه غذایی خود از لبنیات کم چرب مانند شیر، ماست و دوغ استفاده نمایید. استفاده از ماست پروبیوتیک در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروب ها نقش دارد.

انواع مغزیجات مانند مغز گردو، بادام، پسته و خشکبار در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارند.

در برنامه غذایی روزانه خود می توانید سوپ های مقوی مصرف نمایید (برای تهیه سوپ می توانید از غلات کامل (مانند جو)، انواع سبزیجات برگ سبز (مانند تره، جعفری و اسفناج) و همچنین هویج، گوجه فرنگی، کدو حلوائی، کلم بروکلی و تکه های سینه مرغ استفاده نمایید که جهت ارتقای سلامتی بدن مفید می باشد).

از روغن های مایع مانند روغن زیتون، کنجد، کانولا بجای روغن های جامد استفاده کنید.

مصرف روزانه مواد غذایی حاوی ویتامین سی (مانند مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل دلمه و کلم) و مواد غذایی حاوی ویتامین آ (مانند هویج، کدو حلوائی، موز) توصیه می شود.

قبل از مصرف هر نوع میوه آنها را کامل شسته و ضدعفونی نموده و بدون پوست مصرف کنید.

مواد غذایی را به صورت فله یا باز خریداری نکنید و بسته های مواد غذایی را با مواد شوینده بشویید.

از مصرف غذاهای سرخ شده و حاوی نمک بالا، سوسیس، کالباس، انواع فست فود، نوشابه، آبمیوه های صنعتی و ... خودداری نمایید.

سعی کنید در طول روز فعالیت بدنی منظم مانند پیاده روی داشته باشید و برنامه خوابتان مرتب باشد.

جهت مصرف هر نوع مکمل غذایی و داروهای گیاهی با پزشکتان مشورت نمایید.

زینب همت دار – کارشناس ارشد تغذیه