



«به نام حق»

ششمین بروشور آموزشی امور بانوان

شهربانو

موضوع: نقش تغذیه در بانوان شاغل



مقدمه:

حق برخورداری و دسترسی به غذای سالم و مناسب، از اساسی ترین حقوق انسان هاست. بدون برخورداری از تغذیه مناسب، هیچ کس از موهبت سلامت برخوردار نخواهد بود. انسانی که سالم نیست، توانایی و نشاط و پویایی و کارآیی لازم را برای فعالیت های روزمره ندارد. در دیدگاه گسترده تر، چنین انسان هایی توانایی مشارکت فعال در جامعه را ندارند، بنابراین توسعه اقتصادی، اجتماعی و عمرانی در جامعه ای که افراد آن سالم نیستند، اتفاق نخواهد افتاد. برای دستیابی به توسعه پایدار اجتماعی، توجه به جنبه های گوناگون سلامت در همه افراد ضروری است. در این میان، توجه به تغذیه بانوان، به دلیل نیازهای جسمانی خاص این افراد، در دوران مختلف زندگی اهمیت ویژه ای دارد.

نکات تغذیه ای زنان شاغل که نادیده می گیرند:

اکثر زنان شاغل، به وضعیت سلامتی و الگوهای غذایی مفید اهمیت نداده و ممکن است به دلیل ساعت کاری زیاد و مشغله های محل کار و درون خانه تغذیه مناسب نداشته و به نحوه مصرف ویتامین ها و مواد غذایی مفید اهمیت چندانی داده نشود. شاید شما هم درست شبیه مادران پر مشغله دیگر، هر روزتان را به رسیدگی به کودک و فرستادن او به کلاس های مختلف صرف می کنید و به همین دلیل وقتی برای درست کردن شام ندارید و بیشتر اوقات از بیرون غذا سفارش می دهید. ما در این جا ۸ اشتباهی را که مادران پر مشغله انجام می دهند و برای سلامتی شان مضر است، برایتان آورده ایم.

۱- برنامه ای هفتگی ترتیب دهید و طبق آن پیش روید. حتی می توانید از قبل آن را آماده کنید تا زمانی که به خانه باز می گردید شام تان حاضر باشد.

۲- بدن شما کم آب می شود یک فنجان قهوه یا چای می تواند به شما انرژی دهد اما می تواند مضر نیز باشد. به جای آن یک بطری آب همراهتان داشته باشید. برای طعم بهتر، مقداری آب لیمو به آن اضافه کنید. چای گیاهی نیز گزینه خوبی برای روزهای گرم تابستان است.

۳- از درست کردن اسنک برای خود، خودداری می کنید آیا کودکان را با اسنک و یک بطری آب به مدرسه می فرستید؟ همان اسنک ها را برای خودتان نیز درست کنید. از میوه و سبزیجات، آجیل، تخم مرغ آب پز یا ماست استفاده کنید.

در رستوران ها، غذای ناسالم انتخاب می کنید گاهی تنها گزینه ما رفتن به رستوران است. اما سعی کنید به جای پیتزا، سالاد، سوپ یا سبزیجات گریل شده سفارش دهید. از غذاهای بسته بندی شده استفاده می کنید شما به غذاهای واقعی احتیاج دارید. به بیشتر غذاهای بسته بندی شده شکر، سدیم، تثبیت کننده و نگهدارنده می زنند. هر چه مقدار این مواد کمتر باشد، بهتر است. اگر به دنبال چیزی برای خوردن هستید، از میوه های تازه استفاده کنید. گرسنه می مانید خوردن مواد غذایی هر ۳ ساعت یک بار، قند خون را ثابت نگه می دارد و از زیاده روی در وعده های غذایی نیز جلوگیری می کند.

۴- ورزش نمی کنید مشغله کاری را بهانه ای برای ورزش نکردن، قرار ندهید. هنگامی که کودکان را برای گردش به بیرون می برید، کفش های ورزشی خود را بپوشید و کمی پیاده روی کنید.

۵- صبحانه نمی خورید صبحانه مهمترین وعده غذایی است. اگر هنگامی که خانه را ترک می کنید، گرسنه نیستید، چیزی همراه خود داشته باشید تا هنگام گرسنگی، بخورید.

۶- خانم ها سعی کنید که هفته ای ۲ عدد قرص آهن در وسط غذا میل کنند و اگر دچار کم خونی هستید مصرف روزی یک عدد قرص آهن توصیه می شود. بهتر است در این زمینه از مشاوره متخصصان تغذیه بهره بگیرید.

۷- خانم ها هفته ای یک بار جگر و اسفناج را همراه ویتامین C میل کنند. ویتامین C به راحتی با مصرف لیمو ترش و آب پرتقال طبیعی یا آب گوجه فرنگی تامین می شود.

۸- پیاده روی روزانه حد اقل نیم ساعت شما را در مقابل بسیاری از بیماری ها مصون نگه می دارد.

رژیم غذایی مناسب برای کارمندان:

همانگونه که تاکید شد، توجه به سلامت جسمی کارمندان می تواند سلامت فکری آن ها را در ایجاد و راندمان کار بالاتری را حاصل کند. بنابراین یک برنامه غذایی مناسب جهت استفاده کارمندان به شرح زیر خواهد بود.

۱- از گوشت قرمز کم چرب در هفته حد اکثر ۲ تا ۳ بار استفاده کنند.

۲- شیر و ماست بخصوص در غذای خانم ها جمعا بین ۲ تا ۳ لیوان در روز مصرف شود. باید دانست که هر لیوان شیر معادل یک لیوان ماست و یا دو لیوان دوغ و یا حد و ۴۵ گرم پنیر است.

۳- میوه ها حدود دو تا چهار بار در روز مصرف شود. سالاد و سبزیجات زیاد میل شود.

اگر باز هم بیشتر بخواهید بد انید که چه خوراک هایی برای کارمندان مفید است باید اشاره کنیم نکات زیر در سلامت تغذیه ای شما بسیار کمک کننده خواهد بود :

۱- سعی کنید روزانه ۶ الی ۸ عدد خرما میل کنید. ولی به یاد داشته باشید که باید قند های ساده را حذف کنید.

۲- سیب درختی حد اقل یک عدد در روز بسیار مفید است.

۳- سویای بو داده و یا برشته شده را حد اقل حدود ۲۰ عدد در روز میل کنید ؛ برای حافظه بسیار مفید است.

۴- ماهی را به خاطر امگا ۳ بالایی که دارد بخصوص ماهی قزل آلا هفته ای ۲ تا ۳ بار میل کنید. سعی کنید از ماهی های آب های آزاد مثل ماهی های جنوب بیشتر استفاده کنید.

۵- پرتقال، موز، هویج خام، سبزیجات رنگی بخصوص کلم، گل کلم و کلم بروکلی را زیاد میل کنید.

بهترین روش کاهش وزن برای پشت میز نشین ها:

مدام سرکارم و فرصت کافی برای ورزش ندارم ، روز به روز وزنم بیشتر می شه و تناسب اندامم به هم خورده و .. اینها جملاتی آشنا از زبان خانم های کارمند پشت میز نشین است که برای کاهش وزن به دنبال راهی ساده و سریع هستند. آنقدرها هم سخت نیست پایند بودن به توصیه های طلایی تناسب اندام و کاهش وزن سریع و راحت با تغییرات ساده در تغذیه و عادات حرکتی. این نکات کاربردی کاهش وزن و برنامه های رژیم غذایی به خانم های شاغلی مانند شما کمک می کنند تا خوش اندام بمانید!

به جای هله هوله ها از میوه های تازه استفاده کنید:

خوردن میوه اولین قدم برای کاهش وزن زنان شاغل است. یک راه عالی برای جلوگیری از دردهای گرسنگی، بدون مصرف کالری اضافی، پیدا کردن جایگزین های کم کالری برای تنقلات چاق کننده است. میوه های تازه، یک میان وعده ایده آل هستند زیرا آنها سبک، خوشمزه و شیرین می باشند. فقط در سر راهتان به محل کار، چند عدد سیب یا پرتقال بگیرید و هر بار احساس گرسنگی کردید، یکی را بخورید. شما می توانید چند میوه گرمسیری را قطعه قطعه کنید و با آن، یک سالاد سالم درست کنید یا مواد مغذی وعده غذایی سالمندان را افزایش دهید.

بهتر است از سیب و پرتقال، موز، گریپ فروت، گلابی و طالبی را نیز امتحان کنید. این میوه ها، منبع خوبی از ویتامین C و فیبر هستند و کالری کمی نیز دارند.

برای کاهش وزن یک ساندویچ درست کنید:

ساندویچ ها، یک وعده غذایی اصلی و مهم می باشند، بخصوص برای افرادی که سرشان آنقدر شلوغ است که وقت ندارند بنشینند یک وعده غذا بخورند. ما توصیه می کنیم که با استفاده از مواد تازه و کم کالری، ساندویچ هایتان را از قبل آماده کنید. مواد تشکیل دهنده مورد علاقه ما برای ساندویچ عبارتند از کاهو، گوجه فرنگی، خیار و پیاز سفید. برای تهیه یک ساندویچ سیر کننده و کم کالری، پروتئین های خالص مانند ماهی تن، تخم مرغ آبپز یا سینه مرغ را اضافه کنید. فقط مطمئن شوید که بیش از حد نمک، مایونز و ادویه های چاق کننده نزدیک تا محتوای کالری ساندویچ تان پایین بماند.

هیدراته بمانید تا کاهش وزن راحتی داشته باشید:

شاید ساده ترین راه برای متناسب ماندن، نوشیدن مقدار زیادی آب باشد. بدن انسان از ۶۰ درصد آب تشکیل شده است و شما باید مایعاتی که از طریق عرق کردن از دست می دهید را جایگزین کنید. نوشیدن آب، سرعت سوخت و ساز را افزایش خواهد داد و سموم را از روده ها دفع خواهد کرد. همچنین باعث می شود که بیشتر احساس سیری کنید، بنابراین پرخوری نمی کنید. ما توصیه می کنیم که برای خوش اندام ماندن، هر روز حداقل ۲ لیتر آب بنوشید.

برای کاهش وزن با صندلی، تمرینات ورزشی انجام دهید:

برای باشگاه رفتن وقت ندارید؟ آیا می دانستید که می توانید بدون ترک میز کارتان، ورزش کنید؟ اگر مدت زیادی پشت میز کارتان هستید، چندین بار در روز تمرینات صندلی را انجام دهید تا متناسب بمانید. این، یک راه عالی برای جای دادن تناسب اندام در ساعات کاری تان است. بهترین چیز در مورد تمرینات صندلی این است که آنها پشت درد و گردن درد را تسکین می دهند و فشار را از روی مفاصل بر می دارند.

برای کاهش وزن راحت از نوشیدنی های ناسالم پرهیز کنید:

از نوشیدنی های گازدار و آب طعم دار یا نوشابه های ورزشی و نوشیدنی هایی که کالری زیادی دارند، پرهیز کنید. ما توصیه می کنیم برای رفع تشنگی تان فقط از آب ساده استفاده کنید. اگر باید چای یا قهوه بنوشید، آن را ساده و با مقدار بسیار کمی شکر درست کنید.

تنقلات سالم را در دسترس قرار دهید تا کاهش وزن داشته

باشید:

هنگامی که عجله دارید و باید در یک محدوده زمانی مشخص کاری را انجام دهید، دوست دارید که تنقلات، سالم، کم کالری در دسترس تان باشد. ما توصیه می کنیم که یک کیسه پلاستیکی شامل میوه های خشک و انواع آجیل ها را با خود به محل کارتان ببرید. آنها را در کشوی میزتان نگه دارید. این تنقلات، سالم و کم کالری هستند و سطح قند خون شما را ثابت نگه خواهند داشت، بنابراین پرخوری نمی کنید.

۱۰ توصیه تغذیه ای در ماه مبارک رمضان:

۱- بیشتر انرژی بدن باید با خوردن سحری تأمین شود پس افطار را سبک بخورید تا شکم سنگین نشود.

۲- بعد از خوردن سحری حتی الامکان نخوابید، چون وضعیت دراز کش سبب برگشت مواد به مری و ترش کردن می شود.

۳- شروع افطار با مایعات گرمی مانند آب، چای، شیر، سوپ، سبزیجات به همراه چند عدد خرما مناسب است.

۴- خرما میوه بسیار مغذی و کاملی می باشد که می تواند به همراه چای یا آب جوش در افطار میل شود. خرما منبع مناسبی از مواد معدنی مانند آهن، پتاسیم، منیزیم، روی، کلسیم و فسفر و ویتامین های A، B1، B2، بیوتین، اسید فولیک، و ویتامین C می باشد.

۵- غذای افطار باید سبک بوده و سریع هضم شود.

۶- هر روز بعد از افطار (یک تا دو ساعت بعد) سعی کنید ۳-۲ عدد میوه متوسط مصرف کنید. البته از آبمیوه نیز می توان استفاده کرد، به شرطی که آبمیوه، طبیعی باشد.

۷- سعی کنید به جای غذاهای چرب و سرخ شده از غذاهای آبپز و بخارپز استفاده کنید.

۸- از پنچ گروه اصلی غذایی مصرف کنید(میوه ها، سبزیجات، غلات، پروتئین ها، لبنیات)

۹- از تغییرات شدید در عادات غذایی و خوردن غذاهای نامأنوس یا غذاهایی که ناراحتی به وجود می آورند خودداری کنید.

۱۰- به جای مصرف زولبیا و بامیه در ماه مبارک رمضان، از کشمش و خرما استفاده کنید.