



na
harówkę
weź
wałówkę.

Jak zdrowo odżywiać się w pracy



Pamso SA

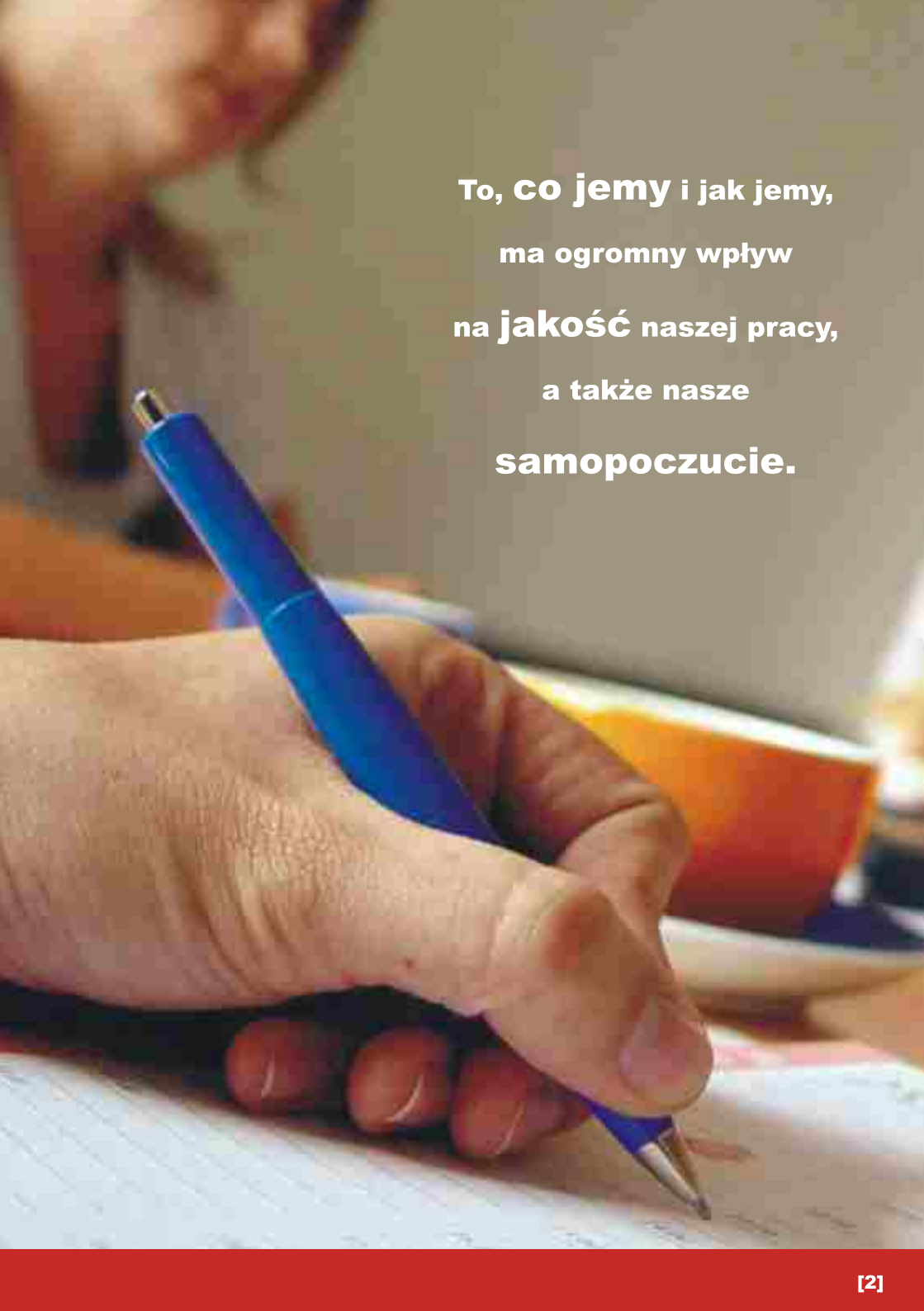


WSTĘP

Miejsce pracy jest często drugim domem. Z reguły w biurze czy zakładzie pracy spędzamy przynajmniej 1/3 doby. Warto zatem dobrze się przystosować do panujących tam warunków, szczególnie tych związanych ze spożywaniem posiłków. To, co jemy i jak jemy, ma ogromny wpływ na jakość naszej pracy, a także nasze samopoczucie. Brak dobrze wyposażonego zaplecza kuchennego czy stołówki w miejscu pracy nie powinien być przeszkodą dla zdrowego trybu życia.

SPIS TREŚCI

- 1. Najczęstsze błędy żywieniowe.**
- 2. Zasady zdrowego żywienia.**
- 3. Kalkulator BMI.**



To, co jemy i jak jemy,
ma ogromny wpływ
na **jakość** naszej pracy,
a także nasze
samopoczucie.

CIEKAWOSTKI

Nasz mózg lubi mięsną dietę

Badania naukowców z University of Sydney wykazały, że ludzkiemu mózgowi służy dieta bogata w mięso. Kreatyna w nim zawarta nie tylko przyczynia się do budowy masy mięśniowej, ale także ma pozytywny wpływ na pamięć.

Kawa? Jak najbardziej!

Picie kawy w małych ilościach (1-3 filiżanki dziennie) ma bardzo pozytywny wpływ na pracę mózgu. Kofeina w niej zawarta krótkotrwale zwiększa ciśnienie tętnicze krwi, rozszerza oskrzela, przez co poprawia dotlenienie całego organizmu. Dotleniony i dobrze ukrwiony mózg pracuje wydajniej, co przekłada się na zwiększenie koncentracji. Kofeina jednocześnie blokuje receptory odpowiedzialne za informowanie o potrzebie snu, dzięki czemu znika zmęczenie.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY ŻYWIENIOWE

Droga do zdrowego odżywiania się wcale nie musi być długa i męcząca. Proponujemy zacząć od przeanalizowania swoich nawyków żywieniowych, konfrontując je zarówno z najczęściej popełnianymi błędami, jak i poprawnymi zachowaniami. Będzie to pierwszy krok w stronę lepszego poznania swoich potrzeb żywieniowych.

Wśród najczęściej popełnianych błędów żywieniowych powiązanych z pełnieniem obowiązków zawodowych wymienić można:

- Wychodzenie z domu bez śniadania - powoduje to później ataki głodu w ciągu dnia i jest przyczynkiem do tycia.
- Drugie śniadanie składające się ze słodczy, które powodują szybki, lecz krótkotrwały wzrost poziomu cukru we krwi; po obniżeniu poziomu cukru pojawia się uczucie nienasycenia.
- Spożywanie pokarmów zawierających puste kalorie, które nie dostarczają organizmowi energii, lecz przyczyniają się do odkładania zbędnej tkanki tłuszczowej.
- Podjadanie między posiłkami, szczególnie pokarmów wysokokalorycznych i zawierających tłuszcze zwierzęce.
- Spożywanie nieregularnej liczby posiłków i o różnych (niestałych) porach.
- Zbyt długie przerwy pomiędzy kolejnymi posiłkami - spada wtedy poziom glukozy w organizmie, a wraz z nim wydolność umysłowa oraz fizyczna.
- Spożywanie tylko 2-3 posiłków w ciągu dnia, które jednak są bardzo obfite, jest czynnikiem sprzyjającym tyciu.

- Jedzenie w dużym pośpiechu, podczas wykonywania pracy, np. przy komputerze.
- Nadmierne spożywanie kawy i mocnej herbaty, które w dużych ilościach mają właściwości odwadniające, a ponadto powodują zmęczenie i spadek nastroju.
- Zastępowanie pełnowartościowych posiłków fast foodami i produktami typu 'instant'.
- Spożywanie dwóch obiadów - jednego w czasie lunchu w pracy i jednego po powrocie do domu.



Wychodzenie z domu

bez śniadania

powoduje później

ataki głodu.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

Jeśli na powyższej liście znajdują się nawyki, które obserwujecie Państwo w swojej codziennej diecie, to zapraszamy do zapoznania się z częścią poradnika poświęconą prawidłowym (zdrowym) nawykom żywieniowym. Wystarczy kilka niewielkich modyfikacji, by znacznie poprawić stan swojego organizmu i zapewnić sobie mnóstwo energii niezbędnej do wykonywania codziennych obowiązków. Pamiętajmy, że podstawą zdrowego żywienia jest zrównoważona dieta.

Wśród podstawowych zasad zdrowego żywienia w miejscu pracy wymienić można:

- Spożywanie regularnych posiłków, względnie o stałych porach i podobnych wartościach kalorycznych. Jeśli praca uniemożliwia ułożenie takiego menu, np. w przypadku zatrudnienia w trybie zmianowym, warto przynajmniej zadbać o stałe odstępy między posiłkami.
- W codziennym jadłospisie powinno znaleźć się 5 posiłków, z których każdy uzupełnia zapotrzebowanie energetyczne organizmu w następujących proporcjach:

- o I śniadanie: 25-30%;
- o II śniadanie: 5-10%;
- o Obiad: 35-40%;
- o Podwieczorek: 5-10%;
- o Kolacja: 15-20%.

- Śniadanie, jako najważniejszy posiłek dnia, powinno zawierać produkty sycające i energetyczne, a więc produkty zbożowe i nabiał, uzupełnione o porcję owoców.
- Warto planować jadłospis z wyprzedzeniem, by uniknąć sytuacji, w których je się te produkty spożywcze, które akurat są pod ręką, np. słodycze z zakładowego automatu.
- Jedzenie oprócz zaspokajania uczucia głodu, powinno mieć jeszcze jedną, ważną funkcję - powinno przynosić radość. Z tego powodu warto pamiętać o różnorodności w codziennej diecie, a także oderwaniu się od pracy w czasie posiłków. Niech jedzenie będzie chwilą odpoczynku i przyjemności.
- Również w kwestii napojów warto zachować różnorodność.

CIEKAWOSTKI

Szałwia na koncentrację

Dobroczynne właściwości szalwii znano już w XVI wieku. Brytyjski zielarz John Gerard opisywał ją jako roślinę „osobliwie dobrą na mózg i głowę; ożywiająca nerwy i pamięć”. Dziś naukowcy potwierdzają jej pozytywny wpływ na układ nerwowy. Szalwia blokuje enzym rozkładający acetylocholinę - związek pośredniczący w wymianie informacji między neuronami. Nie powoduje przy tym skutków ubocznych.

Obok codziennej kawy i czarnej herbaty w menu powinny pojawić się zdrowsze herbaty zielone i owocowe, a także woda, która pełni funkcje regulacyjne w procesie żywienia.

- Posiłki należy spożywać powoli, ponieważ sygnał o nasyceniu dochodzi do mózgu z kilkunastominutowym opóźnieniem. Szybki posiłek może doprowadzić do objedzenia się.
- Należy unikać pokarmów zawierających duże ilości soli, tłuszczu i cukrów prostych (słodkie pieczywo, słodczyce, cukier).
- W wielu miejscach pracy istnieje możliwość samodzielnego przygotowania ciepłego posiłku. Można zatem wcześniej w domu przygotować proste danie, które wystarczy później podgrzać. Jest to doskonała alternatywa dla dań serwowanych na wynos przez lokale gastronomiczne, w szczególności popularne restauracje typu fast food.
- Jeśli nie ma możliwości samodzielnego przygotowania posiłku, a w pobliżu miejsca pracy znajdują się jedynie restauracje typu fast food, zamiast hamburgerów i coli, najlepiej wybierać zdrowsze pozycje w menu - sałatki i soki owocowe.

**Obok codziennej kawy
i czarnej herbaty**

**w menu powinny
pojawić się**

zdrowsze herbaty

zielone i owocowe,

a także woda.



KALKULATOR BMI

Kalkulator BMI (ang. Body Mass Index, czyli Wskaźnik Masy Ciała) to popularne narzędzie do kontroli stanu wagi ciała. Dzięki prostemu przelicznikowi szybko można przekonać się o tym, czy dotychczasowe wybory żywieniowe pozytywnie wpływają na parametry naszego organizmu.

Aby skorzystać z kalkulatora BMI należy wykonać kilka kroków:

1. Zmierzyć swoją aktualną wagę (w kilogramach);
2. Zmierzyć swój wzrost (w metrach);
3. Podzielić masę ciała podaną w kilogramach przez wzrost podany w metrach podniesiony do kwadratu, a następnie porównać otrzymany wynik z wartościami wzorcowymi, które określają aktualny stan masy ciała.

$BMI = \text{masa ciała (w kilogramach)} / [\text{wzrost (w metrach)}]^2$

Np. BMI dla osoby o wadze 70 kg i wzroście 1,75 m wyniesie:

$BMI = 70 / 1,75^2 = 70 / 3,0625 = \mathbf{22,86}$

Dla ułatwienia proponujemy skorzystać z kalkulatora BMI zamieszczonego na naszej stronie www.pamso.pl.

4. Porównać otrzymany wynik z wartościami wzorcowymi, które określają aktualny stan masy ciała, gdzie:

poniżej 18,5

NIEDOWAGA Twój stan może wskazywać na poważne zaburzenia organizmu. Niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem! Duży niedobór wagi może być wskaźnikiem choroby pasyżniczej, zaburzeń odżywiania o podłożu psychicznym (anoreksja, bulimia) czy zmian nowotworach.

18,5 - 24,9

NORMA Gratulacje! Twoja waga jest prawidłowa. Trzymaj tak dalej!

25 - 29,9

NADWAGA jest to sygnał alarmowy, że Twój tryb życia wymaga zmiany. Zaczynj zwracać większą uwagę na to, co jesz i zwiększ swoją aktywność fizyczną.

30 - 34,9

OTYŁOŚĆ I STOPNIA Twój stan wiąże się z podwyższonym ryzykiem występowania chorób związanych z otyłością.

35 - 39,9

OTYŁOŚĆ II STOPNIA Twój stan wiąże się z WYSOKIM ryzykiem występowania chorób związanych z otyłością.

40 i więcej

OTYŁOŚĆ III STOPNIA (skrajna) TWOJE ZDROWIE JEST POWAŻNIE ZAGROŻONE! Niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem!

5. Podjąć decyzję, co do dalszych wyborów dotyczących codziennej diety. Należy pamiętać, że im wyższy wskaźnik BMI (przyjmując za podstawę NORMĘ), tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia takich chorób, jak cukrzyca, choroba niedokrwienna serca czy miażdżyca.

Jeśli więc Twoje BMI wybiega poza NORMĘ, skonsultuj się z lekarzem pierwszego kontaktu lub lekarzem dietetykiem, który pomoże Ci dokonać zmian w codziennym menu tak, aby Twoja waga i samopoczucie wróciły do normy.

Uwaga:

Kalkulator BMI może nie być wiarygodnym wskaźnikiem dla kobiet w ciąży, zawodowych sportowców i osób o rozbudowanej tkance mięśniowej (np. kulturystów), u których proporcje wagi i wzrostu z reguły odbiegają od normy.

Więcej na ten temat na www.pamso.pl.



ZAKŁADY MIĘSNE PAMSO S.A.
ul. Żwirki i Wigury 19
95-200 Pabianice
Centrala: 0 42 22 55 555
Infolinia: 0 800 296 066
www.pamso.pl

Patroni medialni:

medigo
stronie: media medyczne

EXPRESS
ilustrowany

aktywnie i zdrowo
zycmy
dłużej