5 نصائح لتصحيح عادات الأكل السيئة في العمل

هل يبدو مكان عملك وكأنه يتآمر ضد رغبتك في تناول طعام أكثر فائدة للصحة؟ أنت على حق. فربما يكون الأمر كذلك. ولست وحدك.

ما بين تناول الدونات في الصباح الباكر والإقبال على طبق الحلوى عصراً، يضل الموظفون طريقهم نحو تناول طعام أكثر فائدة للصحة.

انظر للصورة كاملة: يقضي البالغون نحو 8.8 ساعات يومياً في العمل والأنشطة المتعلقة به. وكشفت نتائج أحد الاستبيانات عن أن 65% من العاملين البالغين يعانون من زيادة في الوزن أو من السمنة.

هل هناك أخبار سارة؟ أظهرت الأبحاث أن إجراء تغييرات بسيطة على بيئة عملك وروتينك اليومي قد يحسن من جودة نظامك الغذائي ويساعدك في الحفاظ على أسلوب حياة أكثر فائدة لصحتك.

هل أنت مستعد للبدء؟ فيما يلي خمس خطوات يمكنك اتخاذها الآن:

1 - الفواكه عوض الحلوى

أبعِد طبق الحلوى، وأحضر طبق الفاكهة. فالبعيد عن العين، بعيد عن العقل، وهي حكمة واقعية جداً هنا. فقد ثبت أن نقل طبق الحلوى بعيداً عن المكتب أو الاحتفاظ به في درج يقلل بشكل كبير من استهلاك الحلويات السكرية.

وعلى العكس من ذلك، يشجع وضع طبق الفاكهة في مكان ظاهر على تناول وجبات خفيفة صحية.

2- ابتعد عن ماكينات البيع

احترس من ماكينات البيع. فقد أثبتت الأبحاث شيئاً ما يعرفه أغلبنا بديهياً، وهو أن ماكينات البيع تقدم كثيراً من الوجبات الخفيفة المليئة بالسكر والملح والسعرات الحرارية، غير أنها منخفضة القيمة الغذائية.

لذا، فعندما تتضور جوعاً بعد الظهر، لا تلجأ إلى الماكينات الموجودة في غرف الاستراحة.

3- إحضار الطعام من المنزل

لتكن لديك خطة مسبقة لذلك، وأحضر وجبات خفيفة صحية من المنزل. تحكم في تناولك للوجبات الخفيفة عن طريق إحضار طعام صحي من المنزل. وفيما يخص الطعام الذي تحتفظ به في درج المكتب، يُفضل تحضير وجبات مقسمة من المكسرات المشكلة والفاكهة المجففة وأصابع الجرانولا.

كما يمكنك تناول وجبات خفيفة مثلجة كالزبادي والخضراوات النيئة والفاكهة الطازجة وأصابع الجبن، وجميعها تُعد بدائل أكثر فائدة للصحة من الكوكيز التي يتناولها زملاؤك في العمل.

4 - لا تأكل بمفردك

لا تتناول الطعام في مكتبك وأنت بمفردك. أصبح تناول الطعام على المكتب هو الأمر الطبيعي لدى العاملين.

غير أن الأبحاث بينت أن تناول الطعام مع زملائك في العمل قد يزيد من السلوك التعاوني والأداء الكلي للعمل، الأمر الذي يعود بالنفع على كل من الصحة والعمل.

هل لديك بديل آخر؟ اخرج للتمشية. فهذا سيقلل الوقت مما لا يسمح باستهلاك وجبة كبيرة، كما أنه سيحسّن من حماسك ويجعلك أكثر استرخاءً.

5- الماء بدلاً من المشروبات الغازية

لا تنسَ شرب الماء. قد يؤثر الجفاف - حتى وإن كان بسيطًا - تأثيراً ضاراً على ذاكرتك، كما أنه يزيد من الشعور بالقلق والإرهاق، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض أدائك في العمل وشراهتك في تناول الوجبات الخفيفة.

لذا احرص على الاحتفاظ بزجاجة مياه في متناول يدك بحيث يمكنك شرب الماء طوال يوم العمل. فشرب المياه بدلاً من مشروب غازي مُحلّى بسكر بسعة 600 مل تقريباً (20 أونصة سائلة) يمنعك من اكتساب نحو 250 سعراً حرارياً.

ومن السهل للغاية أن تساير غيرك من زملاء العمل في اتباع النهج غير الصحي السائد في مكان العمل.

إلا أن زيادة الوعي لديك بشأن الأطعمة والمشروبات التي تتناولها قد يساعدك بالفعل على إحداث تغيير جذري في عاداتك الغذائية.