

کاربرد تغذیه در نوبت کاری

تهیه و تنظیم: مهرداد حاجی حسینی مشاور تغذیه بهداشت و درمان صنعت نفت فارس

کار در زمانی به غیر از ساعات کاری روزانه (۷ صبح تا ۶ بعد از ظهر) یا کار کردن در تعطیلات هفته، به عنوان **شیفت کاری** یا **نوبت کاری** تعریف می‌شود. این پدیده اجتماعی در بسیاری از صنایع و کارخانجات و نیز مشاغل مانند کارکنان شرکت‌های حفاری، پتروشیمی، آتش نشانی، کادر پرستاری و ... وجود دارد. اگرچه بعضی از افراد راحت‌تر با شیفت‌های خود تطبیق پیدا می‌کنند، اما انسان‌ها به طور معمول در روز فعالیت می‌کنند و بدن آن‌ها به گونه‌ای تنظیم شده است که در روشنایی فعال و در تاریکی خواب باشد. تغییر این الگو موجب بروز برخی پیامدهای منفی می‌شود و نوبت کاران در مقایسه با روزکاران، معمولاً از بی‌خوابی، خستگی، جراحات، وقوع حوادث و حتی ابتلا به بعضی از انواع بیماریها رنج می‌برند.

توصیه‌های متداول برای حفظ سلامت نوبت کاران شامل **جنبه‌های تغذیه‌ای، هوشیاری و توصیه‌های مرتبط با خواب** این افراد می‌باشد که در ادامه فقط به بررسی تغذیه‌ای می‌پردازیم:

بطور کلی تغذیه نقش اساسی در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها و بهبود عملکرد انسان دارد بطوریکه نتایج مطالعات نشان می‌دهد که برنامه غذایی نامناسب باعث بی‌حوصلگی و افسردگی شده، تمایل به کار و ارتقاء فردی را کاهش می‌دهد و با گذشت زمان، بازده تولید را پایین خواهد آورد. بسیاری از حالات کم توجهی، بی‌حوصلگی و خواب‌آلودگی با کمبودهای اولیه و حاشیه‌ای تغذیه ارتباط دارد.

برنامه‌ی غذایی مناسب علاوه بر رفع گرسنگی، به عنوان راهکاری مهم در افزایش سطح هوشیاری، رفع کمبودهای احتمالی تغذیه‌ای و رضایتمندی افراد، تأثیر چشمگیری در افزایش سطح تولید خواهد داشت، بنابراین بهبود وضعیت تغذیه‌ای به عنوان یک سرمایه‌گذاری کلیدی در جنبه‌های مختلف فردی و گروهی مطرح می‌گردد.

با توجه به اینکه مقدار و ترکیب وعده‌های غذایی مصرفی می‌تواند در هوشیاری ذهنی و یا خواب آلودگی تأثیر داشته باشد، با تغییر در وعده‌ها و میان‌وعده‌ها و توجه به ترکیب غذای مصرفی نوبت (شیفت) کاران، می‌توان کارایی فیزیکی و مغزی آن‌ها را افزایش داد. بدیهی است این اقدامات در طی زمان و در سطوح گسترده‌تر باعث افزایش بهره‌وری مجموعه‌های تولیدی و صنعتی نیز می‌گردد.

به طور کلی اهداف تغذیه‌ای که در نوبت کاران دنبال می‌شود، شامل:

۱- تأمین سلامت کارکنان،

۲- افزایش کارایی و نیز حضور بیشتر در محل کار و

۳- برطرف نمودن مشکلات تغذیه‌ای در نوبت‌کاران (از جمله بی‌خوابی، خستگی، وزن گیری و...)

است.

توصیه‌های تغذیه‌ای:

۱- بهتر است اصل تعادل و تنوع گروه‌های غذایی مانند تمام افراد در شبکاران نیز به خوبی رعایت گردد .

۲- به یاد داشته باشید پرخوری و وعده‌های غذایی سنگین ،حتی در افراد روزکار نیز باعث خواب آلودگی و افت کارایی می‌شود.

۳- بلافاصله پس از اتمام شیفت کاری نیز بهتر است وعده‌های غذایی حجیم مصرف نگردد. چرا که هنگام خواب، این مواد در معده باقی مانده و به مشکلات سوء هضم منتهی می‌شوند. همچنین بدن قادر به سوزاندن کالری‌های اضافه نیست و فرد بتدریج با **تجمع چربی و افزایش وزن** روبرو خواهد شد .

۴- به طور معمول افراد شبکار در ساعات کاری خویش در تنش و کشمکش با احساس خواب آلودگی هستند. استفاده از مواد غذایی پروتئینی شامل مقدار کمی مغز بادام ، گردو ، همچنین ماهی ، تخم‌مرغ، انواع پنیر، کره بادام زمینی و سویا در وعده شام می‌تواند باعث افزایش هوشیاری و تمرکز شوند؛ در نتیجه استفاده از این مواد در وعده‌ها و میان وعده‌های غذایی شبکاران توصیه می‌گردد.

۵- بطور کلی بهتر است افراد شبکار از افراط در مصرف شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین ؛ شربت آلات ، آبمیوه های صنعتی و... خودداری کنند. اما در مقایسه با این قبیل **کربوهیدرات‌های ساده که به افت سریع قند خون منتهی می‌شوند** ، مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده به دلیل اینکه انرژی را به تدریج و در طول یک بازه زمانی آزاد می‌کنند، جهت تجدید انرژی در طول شیفت توصیه می‌شود. .

۶- کربوهیدرات‌های پیچیده مثل نان، سیب زمینی و غلات - مخصوصاً اگر از ترکیب آنها با همدیگر استفاده شود - **اثرات آرام بخش و خواب‌آور دارند؛** در نتیجه از افراط در مصرف آنها نیز بخصوص در طول شیفت شب خودداری گردد.

۷- به دلیل اثر تحریکی ، استفاده از نوشیدنی های حاوی کافئین ، مانند قهوه در افرادی که نیاز به هوشیاری و بیداری دارند، مفید است و می‌توان در ابتدای شیفت یک یا دو فنجان قهوه نوشید اما بهتر است خصوصاً قبل از پایان شیفت که به خواب نیاز است از مصرف قهوه ، کافی میکس و... خودداری شود.

۸- مصرف مقادیر کافی آب بخصوص در شبکاران توصیه می‌گردد. **دهیدراسیون می‌تواند منجر به ایجاد سردرد گردد** که در طول شیفت موجب افت کارایی افراد می‌گردد. بخصوص در محیط‌های گرم به دلیل تعریق، امکان بروز سردرد و خشکی پوست و چشم، ابتلا به بیماری و تضعیف سیستم ایمنی بدن بیشتر می‌شود.

۹- در شبکاران **استفاده از میان وعده** جهت رفع خستگی و تجدید انرژی در طول شب، حفظ هوشیاری و رفع خستگی و افزایش کارایی موثر است. اما باید توجه داشت مصرف که اغلب میان وعده هایی که از نظر محتوای مواد مغذی فقیر اما پر انرژی هستند که به **افزایش وزن** منجر می‌شوند.

۱۰- مصرف سبزی‌های خام مانند هویج تازه، خیار گوجه فرنگی کاهو، کرفس و... به دلیل محتوی اندک انرژی و غنی بودن از مواد مغذی به جای استفاده از غذاهای آماده و فست فودها در طول شیفت توصیه می‌گردد .

۱۱- مانند سایر افراد ، به شبکاران نیز توصیه می‌گردد با زمانبندی مناسب در ساعات غیرکاری به ، پیاده روی و سایر ورزشهای معمول بپردازند.

۱۲- استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین ث و آنتی اکسیدانها مانند سبزیجات خانواده کلم، بروکلی ، هویج، گوجه فرنگی و... در خنثی سازی رادیکالهای آزاد ایجاد شده در بدن بخصوص در وضعیتهای شبکاری بسیار مفید و ضروری میباشد.