

الأكل الواعي في بيئة العمل: حل بسيط لأداء مهني متوازن



يهمل غالبا ما في بيئات العمل المليئة بالضغوط الجانب الغذائي، ما يؤثر سلباً على الصحة الجسدية والذهنية.

ويؤكد خبراء التغذية أن: "تعديلات بسيطة في العادات الغذائية يمكن أن تحسّن مستويات الطاقة، والتركيز، والمزاج، خلال اليوم المهني".

وتوضح الدكتورة ميغانا باسي، رئيسة مبادرة "MyThali"، أن: "الاعتماد على الأطعمة المصنعة، وتخطي الوجبات يؤدي إلى الإرهاق، وضعف التركيز، وزيادة خطر الإصابة بالأمراض، مما ينعكس على الأداء في العمل".

وكما يحذّر الخبراء من أن، الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون غير الصحية تمنح شعوراً مؤقتاً بالشبع، لكنها تسبب تقلبات تؤدي إلى الإنهاك الذهني وقلة التركيز.

وبحسب موقع "تايمز أوف إنديا"، فيما يلي خطوات بسيطة لأكل صحي في العمل:

تحضير الوجبات مسبقاً

يُنصح بجلب وجبات معدة مسبقاً، مثل سلطات الدجاج أو الكينوا أو الشوفان مع الفواكه، لضمان الحصول على عناصر غذائية متوازنة دون اللجوء إلى خيارات سريعة وغير صحية.

اختيار وجبات خفيفة ذكية

بدلاً من رقائق البطاطس أو الشوكولاتة، يمكن الاحتفاظ بالمكسرات، والفواكه، أو الحمص مع الخضراوات في المكتب، للحفاظ على الطاقة دون تقلبات مزاجية أو إرهاق مفاجئ.

الترطيب ضروري

إهمال شرب الماء خلال ساعات العمل قد يؤدي إلى صداع، وفقدان التركيز. الخبراء ينصحون بشرب الماء أو شاي الأعشاب أو ماء جوز الهند بدلاً من المشروبات الغازية.

الأكل الواعي

الأكل بعيداً عن المكتب، حتى لو لخمس عشرة دقيقة فقط، يُحسّن الهضم، ويقلل من الإفراط في تناول الطعام، ويمنح الذهن فرصة للراحة.

الغذاء والإنتاجية: علاقة وثيقة

تؤكد باسي أن: "اتباع نظام غذائي غني بالبروتينات، والخضراوات، والحبوب الكاملة يعزز من كفاءة الدماغ، ويثبت مستويات الطاقة، ويرفع من المعنويات".

و كما أن الفيتامينات والمعادن تساهم في دعم وظائف الجسم، من التركيز إلى المناعة.

ومن جهتها، تشدد ديفيا روات، خبيرة التغذية في "Healthcare HCL"، على: "أهمية مساهمة المؤسسات في

تعزير السلوك الغذائي الإيجابي عبر تقديم خيارات صحية، كتوفير فواكه أو وجبات خفيفة، وتنظيم حملات توعية، ما يُسهم في تقليل الغياب، وتحسين الرضا الوظيفي".