



چگونه شب‌ها کار کنیم اما سالم بمانیم؟

ظرف تنقلات که روی میز می‌آید باید فاتحه سلامت آن شب و روز را خواند! قرار است بیدار بمانید، اما قرار نیست با چند کیلو اضافه وزن به خانه برگردید. به طور معمول کارمندان شیفت شب برای رفع خستگی و جلوگیری از خواب‌آلودگی و کاهش سطح بیداری و هوشیاری مغز، به خوردن انواع تنقلات مضر، نوشیدنی و... روی می‌آورند.

گروه اینترنتی برتر: آخر هفته‌ها همه در حال برنامه‌ریزی برای تعطیلات آخر هفته هستند، اما شما این هفته را کشیک هستید؛ شاید هم جای دوست‌تان شیفت ایستاده‌اید و شاید هم اضافه کاری آخر هفته را قبول کرده‌اید تا بتوانید با دریافت حقوق بیشتر، چند قسط عقب افتاده را جبران کنید.

شاید هم از خلوتی شب استفاده کرده‌اید و در آژانس، شیفت ایستاده‌اید تا با آرامش بیشتری مسافران بیشتری را جابه‌جا و البته حتی الزحمه بیشتری هم دریافت کنید. خیلی هم خوب است! اما همه اینها یعنی این که برنامه غذایی آخر هفته شما تغییر خواهد کرد. شاید خودتان متوجه نباشید، اما تغییر شیفت کاری به شدت می‌تواند روی روند تغذیه‌ای شما تاثیر بگذارد.

این تاثیر هم اغلب منفی است. به این دلیل که ساعت بیولوژیک بدن شما که به شکل خاصی از تغذیه عادت کرده‌است، حالا باید ناگهان برنامه جدیدی را بپذیرد. باید چه کار کرد؟ راهکار اینجاست. انتخاب برنامه غذایی صحیح برای جلوگیری از به هم خوردن برنامه غذایی در زمانی که قرار است آخر هفته را کشیک یا کشیک بایستید.

بنوش، اما سالم

چه حسی دارید وقتی نوشیدنی خنک و شیرینی را نوش جان می‌کنید؟ زمانی که یک فنجان نوشیدنی گرم می‌نوشید چطور؟ این نوشیدنی‌ها به دلیل شیرینی که دارند، باعث ایجاد احساس آرامش می‌شوند، اما نوشیدن آنها در شیفت شب مناسب نیست. به این دلیل که شب‌ها توانایی بدن برای تجزیه خوب و کامل منابع غذایی حاوی هیدرات کربن کاهش یافته و همین مساله نیز نکته دیگری برای ضرورت حذف مصرف مواد غذایی حاوی هیدرات کربن در وعده غذایی شب است. بنابراین علاوه بر خوراکی‌ها باید نوشیدنی‌های حاوی هیدرات کربن نیز از برنامه غذایی کارمندان شیفت شب حذف شود.

منابع خوب

آب یا دمنوش‌های سالم و بیشتر با طعم ملایم یا ترش

بخورید، اما خوب و به جا

ظرف تنقلات که روی میز می‌آید باید فاتحه سلامت آن شب و روز را خواند! قرار است بیدار بمانید، اما قرار نیست با چند کیلو اضافه وزن به خانه برگردید. به طور معمول کارمندان شیفت شب برای رفع خستگی و جلوگیری از خواب‌آلودگی و کاهش سطح بیداری و هوشیاری مغز، به خوردن انواع تنقلات مضر، نوشیدنی و... روی می‌آورند، اما این شیوه، روش درست جلوگیری از ایجاد یا از بین بردن احساس خواب‌آلودگی نیست. به این دلیل که خطرهای بی‌شماری از جمله اضافه وزن را به دنبال دارد.

در طول شب تحرک بدنی بالا نبوده و از طرفی هضم و جذب غذا کندتر انجام می‌شود. این شیوه خوردن باعث ایجاد اضافه وزن خواهد شد. بنابراین این روش، شیوه درستی برای جلوگیری از خواب‌آلودگی یا رفع آن نیست. اما این به این معنی نیست که نمی‌توانید تنقلات سالم مصرف کنید. اتفاقا اگر بتوانید با تغذیه سالم خواب‌آلودگی را برطرف کنید، گام بزرگی برای حفظ سلامتی‌تان برداشته‌اید.

منابع خوب

انواع آجیل خام، سویا، میوه خشک و تنقلاتی مانند آلو، توت و خرما

کافئین، درمان نمی‌کند



وقتی کم کم همه همکارها وسایلشان را جمع می کنند تا به استقبال آخر هفته خوب بروند! این شما هستید که تازه به کار سلام می کنید! شرمنده اما این انتخابی است که ناچار به پذیرش آن هستید. در این تنهایی اولین وسیله ای که از کیف یا کثوی شخصی بیرون می آید، لیوان شخصی، یک بسته چای کیسه ای و کمی هله و هوله کنار آن است. کار بدی هم نیست. چای نوشیدنی است که باعث رفع خستگی می شود. در واقع نوشیدن نوشیدنی های حاوی کافئین برای رفع احساس خستگی و خواب آلودگی مناسب است. اما درباره مصرف کافئین باید به دو نکته دقت کرد. اول اینکه کافئین باید از منابع مناسب این ترکیب یعنی نوشیدنی های گرم و سالم تامین شود. دوم اینکه بهترین زمان نوشیدن آن، شروع شیفت کاری است. در طول شب نباید نوشیدنی کافئین دار نوشید. به این دلیل که مانع از خواب و استراحت پس از پایان شیفت کاری خواهد شد. با به هم خوردن بیشتر نظم خواب و استراحت، خطر خستگی مفرط، سردرد، عصبانیت، کلافگی، اضافه وزن و پر خوری یا بی اشتها در انتظار شماست. حداکثر میزان مصرف نیز یک تا دو فنجان چای یا نوشیدنی های دیگر حاوی کافئین به جز کافکا، نوشابه های انرژی زا و ورزشی است.

منابع خوب

چای سبز، قهوه، کاپوچینو، اسپرسو، قهوه ترک

پروتئین ها را فراموش نکنید

اصلا انگار ساعت که عقربه هایش به سمت شب کش می آیند، دهان دره ها آغاز می شوند. این حالت زمانی که حس کنید قرار است شب را بیدار بمانید، چند برابر اتفاق می افتد. در واقع خواب آلودگی و احساس رخوت و سستی، شاخص ترین حسی است که در کارمندان فعال در شیفت شب دیده می شود. یکی از راهکارهای رفع این حالتها، تغذیه مناسب است. مصرف مواد غذایی پروتئینی می تواند به رفع حالت خواب آلودگی و رخوت ایجاد شده در افراد شب کار کمک کند.

دلیل آن هم این است که مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین، باعث افزایش سطح فعالیت مغزی و بالا رفتن سطح هوشیاری خواهد شد، اما نقطه مقابل تاثیر مواد غذایی پروتئینی، تاثیر منفی مواد غذایی حاوی هیدرات کربن است. مصرف مواد غذایی حاوی هیدرات کربن خاصیت عکس داشته و خوردن آنها باعث حس آرامش و خواب می شود. بنابراین مصرف انواع مواد غذایی حاوی هیدرات کربن را محدود کرده و به جای آن منابع پروتئینی مناسب به عنوان شام در شیفت شب بخورید.

منابع خوب

تخم مرغ، گوشت سفید مانند گوشت ماکیان، انواع ماهی، پنیر، انواع حبوبات، آجیل به ویژه بادام زمینی

ورزش خواب را فراری می دهد

در همه برنامه های غذایی ریز و درشت، آنچه همیشه کنار تغذیه مناسب حاضر است، ورزش است. اگر این دو بال با هم همراه شوند، آهنگ مغز و جسم هماهنگ شده و به درستی فعالیت خواهند کرد. در ابتدای شیفت کار یا هر زمان که احساس کردید از هوشیاری مناسبی برخوردار نیستید با انجام چند حرکت ورزشی ساده خواب آلودگی تان را برطرف کنید. علاوه بر این که با انجام این حرکات عضله ها نیز فعال شده و احساس رخوتی در عضله ها نیز برطرف خواهد شد.



دست‌ها را ورزش بدهید: برای انجام این ورزش، کنار دیوار بایستید. دست‌ها را به سمت جلو کشیده و انگشت‌ها را به هم قفل کنید. سپس به همان حالت آنها را بالای سر ببرید. دست‌های به هم قفل شده را تا جایی که می‌توانید به سمت بالا کشیده و روی نوک انگشتان پا، بلند شوید. این حرکت را ۱ تا ۵ بار انجام دهید. هرچه کشش بیشتر باشد، رخوت از ماهیچه‌های شما زودتر فرار می‌کند.

همان جا راه بروید: هر جایی که شیفت می‌دهید، همان جا فضای پیاده‌روی شماست. فضای باز محل کار مانند حیاط کارخانه، ورودی در آژانس، محوطه بیمارستان، محوطه کارگاه یا حتی همان چهار دیواری کوچکی که در آن مشغول به کار هستید، مکان راه رفتن شماست. هر یک ساعت یک بار حداقل ۵ دقیقه راه بروید. این کار مانع از لخته شدن خون در پاها در اثر نشستن زیاد می‌شود.

پاها را حرکت دهید: بهترین ورزش، کشش پاست. برای این کار، زیرانداز کوچکی روی زمین پهن کنید. روی زمین، کنار دیوار بنشینید. به دیوار تکیه داده و پاها را به سمت جلو دراز و دست‌ها را به سمت جلو کشیده و انگشت‌ها را به هم قفل کنید. کمی به سمت جلو متمایل شده و همراه با کشش دست‌ها، تا جایی که می‌توانید نوک انگشتان دست را به نوک انگشتان پا نزدیک کنید. این حرکت را نیز ۱ بار انجام دهید.

سر را آرام کنید: شاید یکی از مشکلات مهم آنهایی که شیفت شب می‌ایستند، کم خوابی باشد و به دنبال آن احساس سنگینی سر، سردرد و کلافگی بعد از آن باشد. برای رفع این مساله دارو لازم نیست. یک ورزش ساده کافی است. برای این کار، همان‌جا که نشسته‌اید، انگشتان دست را روی پیشانی به هم قفل کرده و شست‌ها را روی شقیقه بگذارید. حالا به آرامی چند بار درجهت و چند بار در خلاف جهت عقربه‌های ساعت شقیقه‌ها را ماساژ بدهید. این کار برای رفع سردرد معجزه می‌کند. این کار را پنج بار در هر جهت انجام دهید.

لباس مناسب مهیا کنید

حتما برای شما هم پیش آمده که لباسی را پوشیده‌اید، اما با آن راحت نبوده‌اید. به دلیل این که لباس تنگ یا گشاد یا این که الیاف آن نامناسب بوده و اصطلاحا تن‌تان را خورده یا باعث عرق سوز شدن پوست شده است. بنابراین باید لباس از هر نظر راحت باشد. در شرایط خاص مانند زمانی که قرار است مثلا شیفت شب باشید، باید به راحتی لباس بیشتر توجه کنید. این نکته به‌ویژه برای خانم‌ها بسیار ضروری است.

گرم نباشد: اگر الیاف لباس نایلونی یا نخ خالص نباشد، باعث ناراحتی پوست، گرم شدن و ایجاد خواب‌آلودگی یا کلافگی می‌شوند.

بنابراین مانتو، شلوار، مقنعه و.. را حتما نخی انتخاب کنید. در فصل سرد سال هم به انتخاب لباس مناسب فصل دقت کنید.

آزار ندهد: از پوشیدن لباس‌های تنگ، تیره، لباس‌های گشادی که جلوی دست و پای‌تان را می‌گیرد پرهیز کنید. این لباس‌ها با فرم‌های نامناسب‌شان باعث اذیت شما می‌شوند. بهتر است لباس ساده باشد و بخش‌های اضافی مانند تزئین‌های غیرضروری که باعث ایجاد سنگینی پارچه می‌شود هم نداشته باشد.

کفش راحت: این هم نکته بسیار مهمی است. هنگام شب، پا بیشتر ورم می‌کند. بنابراین بهتر است به جای این که کفش پاشنه‌دار، تنگ، با نوک باریک بپوشید، انواع طبی یا ورزشی خنک را انتخاب کنید تا پا کاملا راحت باشد. نامناسب بودن کفش باعث اختلال در عملکرد گردش خون در پا و تورم و آسیب به آن می‌شود. اگر هم دمپایی طبی دارید گزینه خوبی است.

منبع: وب‌سایت همشهری شش و هفت

انتشار: [گروه اینترنتی برتر](#)

<http://www.ravanshenasibartar.com>