



نکات سلامتی برای کارکنان ۲

ریزه‌خواری (Snacking) یکی از عادات‌هایی است که می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر وزن و سلامت کلی افراد داشته باشد. اگر این عادت به درستی مدیریت نشود، ممکن است منجر به افزایش وزن و چاقی شود. ریزه‌خواری به مصرف مکرر وعده‌های کوچک غذا یا تنقلات در طول روز، خارج از وعده‌های اصلی غذایی، اشاره دارد. این عادت می‌تواند به دلیل گرسنگی واقعی، استرس، بی‌حوصلگی یا دسترسی آسان به غذاها باشد که در بین افرادی که مشاغل پشت میز نشینی دارند شایع است.

راه‌های مدیریت ریزه‌خواری

انتخاب میان‌وعده‌های سالم: به جای تنقلات ناسالم، از گزینه‌های کم‌کالری و مغذی مانند میوه‌ها، سبزیجات خام، مغزها (به مقدار متعادل)، ماست کم‌چرب و غلات کامل استفاده کنید.

کنترل حجم وعده‌ها: حتی در مصرف میان‌وعده‌های سالم، حجم غذا را کنترل کنید. به عنوان مثال، یک مشت کوچک مغزها کافی است.

نوشیدن آب کافی: گاهی اوقات احساس گرسنگی ناشی از تشنگی است. قبل از خوردن میان‌وعده، یک لیوان آب بنوشید.

توجه به علت ریزه‌خواری: اگر ریزه‌خواری ناشی از استرس یا بی‌حوصلگی است، سعی کنید با فعالیت‌های دیگر (مانند پیاده‌روی یا تمرینات تنفسی) خود را مشغول کنید.

پرهیز از نگهداری تنقلات ناسالم در محل کار: از آوردن غذاهای ناسالم به محل کار خودداری کنید تا دسترسی به آن‌ها سخت‌تر شود.

مصرف پروتئین و فیبر: غذاهای حاوی پروتئین و فیبر (مانند تخم مرغ، حبوبات و سبزیجات) احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کنند و از ریزه‌خواری جلوگیری می‌کنند.