

## Zdrava prehrana pri delu

Uživanje hrane je osnovna in vsakodnevna potreba človeka. Način prehranjevanja in izbor živil pomembno prispeva k telesnemu in duševnemu zdravju. Zdrave prehranjevalne navade tako doma kot na delovnem mestu bodo pozitivno vplivale na celostno zdravje, počutje, sposobnost spopadanja s stresom in produktivnost.



Pogosto so na delovnem mestu težava nezdravi prigrizki. Namesto sladkih, mastnih ali zelo slanih prigrizkov raje izberite na primer oreščke. Ti so bogati z vitaminom E in antioksidanti, ki ohranjajo kognitivne sposobnosti človeka. Ribe so bogate z omega-3 maščobnimi kislinami, ki so zelo pomembne za razvoj in normalno delovanje možganov. Polnozrnata živila dajejo telesu energijo postopoma, dalj časa in so bogata z vlakninami. Avokado niža slab holesterol in zmanjšuje verjetnost razvoja srčno-žilnih bolezni. Brunice so bogate z antioksidanti, ki ščitijo možganske celice pred poškodbami prostih radikalov in ščitijo pred pojavom demence in alzheimerjeve bolezni. Poleg tega

izboljšujejo sposobnost učenja in delovanje mišic. Osnovni vir energije za naše možgane je glukoza, ki je veliko tudi v surovem korenju. Sem in tja si privoščite košček temne čokolade, ki ima veliko antioksidantov, poleg tega pa vas bo malo poživila, ker vsebuje nekaj kofeina.

Osnovni principi zdrave prehrane naj bodo vodilo za zdravo prehranjevanje doma in pri delu.

### 1 Osem principov zdravega prehranjevanja

Živimo v času poplave informacij o dietah, načinih prehranjevanja, biti vegetarijanec ali veganec, ločevati živila ali jesti le ribe in zelenjavo ter nič ogljikovih hidratov.

Vsak od teh načinov je lahko koristen. Še boljše pa je, da upoštevamo vsakega po malo in se držimo zdrave sredine. Vendar ne smemo pozabiti, da smo si ljudje različni, se različno pogosto gibamo in imamo različne potrebe po hranilih. Vsak ekstremen način prehranjevanja, ki popolnoma izključuje določen sklop živil in ga izvajamo dalj časa, je lahko škodljiv.

Človeške celice, tkiva in organi lahko svoje naloge nemoteno opravljajo le, če prejmejo vse hranilne snovi v primernih količinah. Takrat je telo v ravnovesju, deluje normalno in tudi duševno se počutimo dobro.

#### **Avtorica:**

Brigita Žinko, univ. dipl. mikrobiol., inštruktorica fitnesa in pilatesa z licenco FZS, prehranska svetovalka  
Vadbeni studio OZ  
Pri malem kamnu 11  
1000 Ljubljana



### 1.1 Koliko obrokov in kdaj

Telo bo najbolje nahranjeno takrat, ko imamo dnevno od 3 do 5 obrokov. Ti obroki naj bodo ravno prav veliki in sestavljeni iz pravih sestavin. Priporočljivi so trije glavni obroki: zajtrk, kosilo in večerja ter manjša obroka (malici) vmes. Če se vam to zdi preveč hrane, zmanjšajte obroke ali preskočite malici.

Najbolj koristno bo, da imate obroke vsak dan ob približno istih urah. Predlagam, da glavne obroke planirate ob 6., 12., 18. ali npr. 7., 13., 19. uri. Ure prilagodite svojemu življenjskemu ritmu. To seveda zahteva nekaj načrtovanja tudi na delovnem mestu, a je vredno. Z ustaljenim urnikom prehranjevanja se boste izognili nezdravim prigrizkom, napadom volčje lakote, nezdravim prigrizkom in brezkompromisnemu napadu hladilnika, ko pridete domov.

### 1.2 Koliko hrane je dovolj

Če vas štetje kalorij in gramov obremenjuje ali nimate časa, ne skrbite. Raje poslušajte svoje telo. Pojejte toliko, da se ne najeste do sitega. Meni najljubše vodilo je pravilo tretjin. Če boste upoštevali to pravilo, bo vaš obrok ravno prav velik in ne boste kopicili odvečne maščobe.

Prostornina želodca pri odraslem človeku znaša od 1,5 do 2,5 litra. Pravilo tretjin pomeni, da tretjino želodca napolnimo s hrano (to je toliko, kot sta veliki dve pesti, stisnjeni skupaj). Drugo tretjino napolnimo z mlačno tekočino, najbolje vodo, čajem ali naravno

zelenjavno juho, tretja tretjina pa ostane prazna.

Ali ste vedeli, da imajo Japonci najdaljšo pričakovano življenjsko dobo? Tam živi veliko vitalnih starčkov, ki so starejši od 100 let. Vse to zahvaljujoč kulturi in načinu prehranjevanja po načelu »hara hachi bu«, kar pomeni »jej, dokler ne občutiš, da si 80-odstotno sit«.

### 1.3 Kako sestaviti uravnotežen in zdrav obrok

Najlaže zdrav obrok, pa naj bo doma ali v službi, sestavite tako, da po sredini krožnika narišete namišljeno črto, ki deli krožnik na dve enaki polovici. Na eno naložite zelenjavo in/ali sadje, drugo pa razdelite na pol in dobite dve četrtini. Ena je namenjena sestavljenim ogljikovim hidratom (npr. riž, pira, ajda, proso, kvinoja, kamut), druga pa beljakovinam (npr. jajca, pusto meso, ribe, skuta, grah, fižol, čičerika, leča). Seveda ne pozabite na zdrave maščobe, ki jih najdete v kakovostnih oljih, oreščkih, avokadu, ribah. Povprečno človek potrebuje približno od 2 do 3 velike žlice olja dnevno.

Uravnotežen in ravno prav velik obrok vam bo dal dovolj energije za naslednjih nekaj ur. Če ste po obroku utrujeni ali zaspani, je bil najverjetneje prevelik, nepravilno sestavljen ali pa je vseboval preveč ogljikovih hidratov in maščob.

### 1.4 Voda, voda, voda. Ne pozabite na dovolj tekočine

Voda je najpomembnejša snov v telesu in je medij, v katerem potekajo vsi procesi. Vsak dan moramo



zaužiti od 2 do 3 litre vode. Iz telesa vodo izgubljammo z urinom in iztrebki, znojenjem in izdihanim zrakom. Potreba po tekočini se lahko precej poveča v vročini in ob intenzivnem telesnem ali duševnem naporu. Če vam primanjkuje vode v telesu, ste dehidrirani. Prvi znaki dehidracije se pojavijo že pri izgubi 2 odstotkov vode, to so žeja, glavobol, utrujenost, nelagodje, izsušenost in razdražljivost. Diuretiki so snovi, ki pospešujejo tvorbo urina. Med te štejemo npr. kofein, teofilin iz kave, kakava, čaja in etanol iz alkoholnih pijač. S takimi pijačami ne pogasimo žeje in ne nadomestimo izgubljene vode, temveč povečamo dehidracijo telesa. Ponoči z dihanjem in znojenjem izgubimo tudi 0,5 litra vode ali več. Zato je zelo koristno, da zjutraj rehidrirate telo. Takoj zjutraj, ko se zbudite, počasi in po požirkih popijte vsaj 2 decilitra mlačne vode, še bolje 5 decilitrov. Zajtrkujte čez pol ure. Telo bo laže izločilo odpadne snovi, pridobilo nove hranilne snovi in lahkotneje zaživel v nov dan.

### 1.5 Uživajte čim bolj čisto hrano

Večina vaših obrokov naj bo pripravljena iz čistih sestavin – sveža



ali na pari kuhana zelenjava, sveže sadje, sestavljeni ogljikovi hidrati, beljakovine in zdrave maščobe. Uporabljajte čim manj omak, mešanice za izboljšanje okusa, bele moke, sladkorja in drugih dodatkov. Izogibajte se že pripravljene in zamrznjene hrani ter hrani iz menz. Industrijsko pridelana hrana vsebuje veliko soli, konzervansov in drugih dodatkov, ki lahko obremenjujejo telo. Tudi v službenem času, če je le mogoče, izbirajte take obroke ali pa si jih pripra-



vite doma in prinesite s seboj. Za kosilo ali večerjo si na primer pripravite ajdovo kašo s skuto. Malo shranite za naslednji dan, dodajte jabolko in že imate pripravljen zdrav obrok za službo.

### 1.6 Uživajte lokalno in sezonsko hrano

Za svoje obroke izbirajte sezonsko in lokalno pridelano zelenjavo, sadje, stročnice, žitarice, meso in jajca. Po navadi so v času sezone pridelki, ki rastejo v tem času, cenejši in veliko bolj hranljivi od uvoženih. Uvoženi pridelki so pogosto pobrani nezreli in umetno zoreni med transportom. Ta proces lahko zmanjša vsebnost vitaminov, mineralov in drugih koristnih snovi v živilih. Poleg tega pa z nakupovanjem lokalnih živil podpiramo tudi

manjše družinske kmetije in krepiamo lokalno gospodarstvo.

### 1.7 Uživajte pestro hrano

Izbirajte polnovredna in raznovrstna živila. Delež živil rastlinskega izvora naj bo večji od živalskega. Pri izboru ali sestavi obrokov bodite kreativni in uživajte v naravnih okusih.

Za tisto četrtino krožnika, ki je namenjena sestavljenim ogljikovim hidratom, lahko izbirate živila: neoluščen riž, polnozrnat kruh,



kosmiči, ajdova ali prosena kaša, koruzni ali pšenični zdrob, krompir, polnozrnat testenine.

Za četrtino, namenjeno beljakovinam, lahko izbirate med naslednjimi živilami: jajca, pusta govedina, teletina, svinjina, divjačina, perutninsko meso, kakovostne hrenovke, pršut, tofu, oslič, sardine, sardele, lignji, orada, brancin, losos, tuna, postrv, suha salama, fižol, soja, leča, grah, čičerika.

Namesto zgoraj naštetih beljakovinskih živil lahko izberete mlečne izdelke (redkeje, če jih slabše prebavljate): skuta, jogurt, kislo mleko, kefir, siri, sirni namazi, mleko.

Za zelenjavni del kombinirajte med temi živilami: korenje, pesa, repa, belo ali rdeče zelje, por, koleraba, ohrovt, špinača, blitva, brokoli, paprika, paradižnik, čebula, solate idr.

### 1.8 Umirite se, jejte počasi in prežvečite vsaj dvajsetkrat

Uživajte v hrani. Tudi pri delu si za obrok vzemite vsaj 20 minut časa, umirite misli in se posvetite okusom. Čustveno stanje, v katerem ste, medtem ko jeste, zelo vpliva na prebavo in presnovo. Če boste mirni in zadovoljni, bo vaše telo optimalno presnovilo hranilne snovi in manj kopičilo v odvečno maščobo. Preden začnete z uživanjem obroka, naredite 10 globokih vdihov in izdihov ter se pomi-



rite. Telo vam bo hvaležno.

Preden hrano pogoltnete, zalogaj prežvečite vsaj dvajsetkrat. Hrana je takrat že skoraj tekoča in prebavila jo bodo lažje predelala. Poleg tega boste hitreje začutili, koliko hrane je dovolj in ne bo nevarnosti, da bi se preveč najedli.

### POVZETEK OSMIH PRINCIPOV ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA:

1. Dnevno zaužijte od 3 do 5 obrokov, 3 večje (zajtrk, kosilo, večerja) in dve malici vmes.
2. Koliko hrane je dovolj? Pravilo tretjin.
3. Uravnovežen obrok sestavite z namišljeno črto po sredini krožnika, na eno stran naložite zelenjavo in/ali sadje, na drugo pa sestavljene ogljikove hidrate in beljakovine.



4. Voda. Na dan zaužijte vsaj 2 do 3 litre tekočine, večina od tega naj bo voda.
5. Uživajte čim bolj čisto hrano s čim manj dodatki.
6. Uživajte lokalno in sezonsko hrano.
7. Uživajte pestro hrano, pri sestavljanju obrokov bodite kreativni.
8. Umirite se, jejte počasi in prežvečite vsaj dvajsetkrat.

Ko ste v službi ali na poti, naj to ne bo izgovor, da se ne da zdravo jesti. Kjerkoli ste in ne glede na to, koliko časa imate na voljo, lahko izberete zdrav obrok. Ne pozabite: polovica krožnika zelenjava in/ali sadje, na drugo polovico pa zdrave beljakovine in sestavljene ogljikove hidrate.

## 2 Kaj lahko podjetje stori za svoje zaposlene

Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1) pravi, da mora delodajalec načrtovati, izvajati in spremljati promocijo zdravja na delovnem mestu. Podjetju, ki poskrbi za zdravo prehrano svojih zaposlenih, se investicija kmalu povrne v obliki manjših stroškov zaradi odsotnosti, večje produktivnosti in motivacije zaposlenih, ki čutijo večjo pripadnost podjetju.

Leta 2005 je ILO (mednarodna delovna organizacija) izvedla raziskavo, ki pravi, da prehrana na delovnem mestu močno vpliva na zdravje in produktivnost zaposlenih (ILO report, 2005). WHO (Svetovna zdravstvena organizacija) pravi, da zadostna preskrba s hranili za 20 odstotkov poveča produktivnost.



KORISTI ZA ZAPOSLENEGA	KORISTI ZA DELODAJALCA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boljše telesno in duševno zdravje</li> <li>• Razvoj osebnih potencialov</li> <li>• Večja produktivnost in večje zadovoljstvo pri delu</li> <li>• Lažje spopadanje z obremenitvami, stresom</li> <li>• Prenašanje pozitivne energije na družino in okolico</li> </ul>	<p>Manj stroškov zaradi odsotnosti z dela</p> <p>Večja pripadnost zaposlenih podjetju</p> <p>Večja motivacija, kreativnost in produktivnost zaposlenih</p> <p>Manjša fluktuacija</p> <p>Večji ugled podjetja</p>

Tabela 1

### Izhodišča za izvajanje promocije zdravja v podjetjih:

1. vrednotenje začetnega stanja z izbranimi parametri (bolniške, produktivnost, motivacija, težave z zdravjem idr.) in identifikacija izzivov podjetja,
2. oblikovanje ustreznega programa in aktivnosti, ki rešujejo te izzive,
3. spremljanje napredka.

### Primeri programov promocije zdravega prehranjevanja v podjetjih:

- predavanja Osnovni principi zdrave prehrane pri delu in doma,
- kuharska delavnica ali teambuilding Enostavno, zdravo in zabavno,
- nudenje zaposlenim uravnotežene obroke, ki so prilagojeni njihovim potrebam (delovnemu mestu),

- dnevi zdravja, dan za sadje, dan brez mesa,
  - dan moje zdravje – obisk zdravnice v podjetju in merjenje holesterola, krvnega sladkorja idr.
- Pomembno je, da podjetje sodeluje z zunanjimi strokovnjaki, ki jim svetujejo pri izbiri obrokov za zaposlene. Jedilniki naj bodo pravilno načrtovani in prilagojeni potrebam zaposlenih. Pomembna je sestava obroka, kakovost živil in primerna količina.

## 3 Literatura

- Devetak, D., Devetak, B., Tome, D., Vrezec, A. I., Belušič, G., Žinko, B. 2011. Biologija v gimnaziji, izbirni del. Ljubljana: DZS.
- ILO report, 2005. [http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_005175/lang--en/index.htm](http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_005175/lang--en/index.htm)
- OSHA, Workplace Health Promotion for Employees, 2010. <http://osha.europa.eu/en/publications/factsheets/94>