

مطالعه جدید؛ تغذیه ناسالم به سرعت بر کارایی افراد تاثیر می‌گذارد - دیجیاتو

جواد تاجی | جمعه، ۲۰ فروردین ۱۴۰۰

پژوهش جدید نشان می‌دهد که تغذیه ناسالم در شب، می‌تواند کارایی افراد را در روز بعد به شدت کاهش دهد. کارمندانی که شب غذای ناسالم می‌خورند، روز بعد نمی‌توانند وظایف خود را تمام و کامل انجام بدهند.

«سونگی سوفیا چو»، استادیار روانشناسی دانشگاه ایالتی کارولینای شمالی [می‌گوید](#): «تاثیر تغذیه بر عملکرد افراد را نمی‌توان نادیده گرفت. تحقیق جدید انجام شده نشان می‌دهد که داشتن تغذیه سالم بلافاصله بر رفتار و عملکرد ما در محل کار تاثیرگذار است. پیش از این نیز در تحقیقات دیگری ثابت شده بود که سایر رفتارهای فردی مربوط به سلامتی، مانند خواب و ورزش بر کارایی افراد تاثیرگذار هستند. اما اینک می‌دانیم که تغذیه ناسالم نیز می‌تواند به سرعت چنین تاثیر مخربی داشته باشد.»

در این مطالعه، ۹۷ کارمند تمام وقت مورد بررسی قرار گرفتند و از آنها خواسته شد سه بار در روز و به مدت ۱۰ روز کاری به برخی سوالات پاسخ دهند. شرکت‌کنندگان در این پژوهش، در هر روز کاری به سوالاتی درباره سلامت جسمی و عاطفی خود و در پایان روز کاری، به سوالاتی درباره کارهایی که طی روز و در محل کار انجام داده‌اند، پاسخ می‌دادند. پس از آن سوالاتی درباره مواد خوراکی که از زمان غروب تا قبل از خواب خورده یا نوشیده بودند، مطرح می‌شد که باید به آن‌ها پاسخ می‌دادند.



در چارچوب این پژوهش، محققان زمانی از واژه «تغذیه ناسالم» استفاده کردند که شرکت کنندگان مقدار زیادی از مواد غذایی کم ارزش یا میان وعده استفاده کرده بودند یا پرخوری کرده و تعادل غذایی خود را به هم زده بودند.

محققان با انجام این مطالعه دریافتند، زمانی که افراد تغذیه ناسالم دارند صبح روز بعد احتمال بروز برخی مشکلات جسمی از جمله سردرد، معده درد و اسهال در آن‌ها به شدت افزایش پیدا می‌کند. علاوه بر این، تغذیه ناسالم در وعده شام می‌تواند باعث بروز برخی احساسات منفی مانند احساس گناه یا شرمندگی از انتخاب رژیم غذایی نامناسب را در افراد افزایش دهد. مشکلات جسمی و فشارهای عاطفی مربوط به تغذیه ناسالم، در ادامه باعث می‌شود نحوه رفتار و عملکرد افراد در محل کار تغییر پیدا کند.

به علاوه وقتی فردی در نتیجه تغذیه ناسالم دچار مشکلات جسمی و فشارهای عاطفی می‌شود، حس همیاری و کمک کمتری به دیگران دارد و دچار حالت‌های گوشه‌گیری و اجتناب از انجام وظایف در محل کار می‌شود. محققان به این نتیجه رسیدند، تغذیه ناسالم تاثیر بسیار کمتری روی افرادی که از نظر عاطفی وضعیت پایدار و باتباتی دارند، خواهد داشت.

[دیجیاتو](#)