

75% Polaków odczuwa głód w pracy, który wpływa na ich efektywność

Istnieją różne przyczyny, które odpowiadają za pojawienie się głodu, takie jak nieprawidłowo skomponowana dieta czy nieregularne spożywanie posiłków. Może być potęgowany stresem czy nieprawidłowo dobranymi dietami odchudzającymi. Głód sprawia, że tracimy motywację do pracy i nie możemy skupić się na codziennych obowiązkach. Myśl o jedzeniu potęguje w nas rozdrażnienie, które wpływa na jakość pracy. W jaki sposób zatem skutecznie zapobiegać głodowi i go uniknąć?

Jak wynika z badania "Żywieniowe nawyki pracujących Polaków" firmy Dailyfruits, spośród 63% respondentów, którzy odczuwają głód w pracy niemal 75% twierdzi, że głód wpływa na ich efektywność. Respondenci zostali zapytani o subiektywną ocenę ich sposobu odżywiania. Aż 62% pracujących Polaków uważa, że zdrowo się odżywia. W rzeczywistości dieta 76% tych osób była uboga w pod kątem odżywczym. Zróżnicowanie posiłków deklarowały nawet osoby, które uważały, że nie odżywiają się zdrowo. Biorąc pod uwagę czas, jaki spędzamy w pracy, bez względu na miejsce jej wykonywania duże znaczenie dla efektywności mają nawyki żywieniowe.

Głód jest jedną z podstawowych potrzeb fizjologicznych, które niezaspokojone, nie pozwalają na efektywne wykonywanie innych zadań. To, w jaki sposób i czym zaspokoimy głód, zależy od okoliczności i dostępności. Jeżeli w pracy mamy możliwość zjedzenia zdrowej przekąski, szybko wrócimy do swoich zadań bez negatywnych skutków dla zdrowia i produktywności. Wybór tego co zjemy w miejscu pracy najczęściej padnie na żywność, do której mamy najszybszy dostęp w najbliższym otoczeniu. To często od pracodawcy zależy czy będzie to dystrybutor ze słodyczami czy owoce, warzywa lub zdrowe przekąski typu orzechy.

Uczucie głodu zależne jest od poziomu glukozy we krwi. Im mamy jej mniejszy poziom tym bardziej czujemy się głodni, kiedy poziom jest wysoki czujemy się najedzeni. Informacja o poziomie cukru we krwi przekazywana jest do podwzgórza znajdującego się w centralnej części mózgu. Za uczucie sytości odpowiedzialne są między innymi takie hormony jak cholecystokinina, natomiast serotonina sprawia, że nie mamy ochoty na słodki smak. Poczucie głodu tymczasem najbardziej związane jest z greliną, hormonem, który produkowany jest w żołądku i z tego powodu nazywany właśnie hormonem głodu.

Głód może być spowodowany wieloma różnymi czynnikami. Częste odczuwanie głodu może mieć jednak także bardzo prozaiczne przyczyny. Powodem ciągłego uczucia głodu mogą być po prostu złe nawyki żywieniowe. Jeśli nasza dieta nie jest skomponowana we właściwy sposób i nie dostarczamy naszemu organizmowi wszystkich potrzebnych składników odżywczych, organizm informuje nas o tym.

Istnieje wiele powszechnych błędów żywieniowych, które sprawiają że odczuwamy głód.

Brak śniadania

Jak pokazują wyniki badania, aż 46% pracujących Polaków zaczyna nieefektywnie dzień, z powodu zbyt późnego jedzenia śniadań, a dodatkowo 16% nie spożywa drugiego śniadania. Zdrowa osoba powinna zjadać 3-5 posiłków w ciągu dnia. Umożliwia to utrzymanie optymalnego poziomu energii i efektywniejsze zarządzanie nią w ciągu dnia.

Pierwszy posiłek powinien być spożywany nie później niż pół godziny od momentu wstania. Dobrze skomponowane śniadanie ma wpływ na jakość i ilość żywności spożywanej w ciągu dnia. Osoby jedzące śniadania mają wyższą gęstość odżywczą diety w stosunku do ogólnej ilości spożytych kalorii, co skutkuje poprawą zdolności uczenia się i odtwarzania zgromadzonych informacji. Odstępy między posiłkami np. pierwszym i drugim śniadaniem nie powinny być większe niż 3-4 godziny. Zapobiega to spadkom poziomu glukozy we krwi, co może skutkować zaburzeniami koncentracji w pracy, ospałością oraz rozdrażnieniem. – wyjaśnia Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Brak regularnych posiłków

Uczucie głodu może pojawić się zarówno wtedy, gdy przerwy między posiłkami są za długie, jak również wtedy, gdy będzie on źle skomponowany. Najlepszym sposobem na pozbycie się powracającego głodu jest więc ustalenie pory poszczególnych posiłków i jedzenie ich przynajmniej trzech dziennie.

Spożywanie słodczy po obiedzie może powodować gwałtowne wahania poziomu glukozy we krwi prowadzące do zaburzeń koncentracji. Zła kompozycja posiłków i nieregularne ich spożywanie, nadużywanie słodczy to obszary, w których pracodawca może wesprzeć pracownika dając szansę na dokonywanie lepszych wyborów żywieniowych na przykład poprzez zastępowanie słodczy zdrowymi przekąskami typu owoce, warzywa i orzechy. - mówi Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Nieodpowiednio nawodniony organizm

50% pracujących Polaków nie wypija dostatecznej ilości wody w ciągu dnia. Brak odpowiedniego nawodnienia wywołuje m.in.: problemy z koncentracją, bóle głowy, ospałość. Może również prowadzić do nadużywania kawy i podjadania. Powinniśmy wypijać ok. 2 l wody w ciągu dnia. Kiedy chce nam się pić jesteśmy odwodnieni na poziomie nawet 2%. Zaburzenia koncentracji i rozkojarzenie pojawiają się już przy odwodnieniu ok. 0,5%. Co więcej, z wiekiem możemy słabiej odczuwać pragnienie lub mylić je z głodem. Zajadając to uczucie nie likwidujemy przyczyny problemu, a narastające odwodnienie pogłębia spadek aktywności mózgu.

Podjadanie bezwartościowych przekąsek

Niestety wciąż aż 52% osób wybiera słodczy w ramach przekąski między posiłkami. Najlepszą przekąską między posiłkami będą warzywa i owoce. Dostarczają dużo witamin, składników mineralnych, błonnika i wody oraz niewiele kalorii – są w stanie nasycić i nie wywołają kolejnych, rozpraszających napadów głodu. Najgorszym wyjściem będą słodczy, które poprzez zawartość cukrów prostych będą wywoływały gwałtowne skoki poziomu glukozy i wpływały na wzrost rozkojarzenia. Wysoka zawartość soli i tłuszczu obecna w słonych przekąskach, wpływa na zwiększenie pozytywnych odczuć związanych z ich konsumpcją, stąd ciężko przestać je jeść. Jedyną wysokokaloryczną przekąską którą warto promować są orzechy

– zawarte w nich substancje wspomagają układ nerwowy, doskonale wpływają na pracę mózgu, pamięć i koncentrację. Kontrolowana ilość orzechów to doskonała przekąska w pracy.

Ponad 44% osób kończy pracę będąc głodnymi. Najprawdopodobniej jest to spowodowane złym rozłożeniem posiłków w ciągu dnia i zbyt dużymi przerwami między nimi. Wilczy apetyt w połączeniu z potrzebą redukcji napięcia, skutkuje jedzeniem nie zawsze zdrowych produktów (np. słodczy) w szybkim tempie. Sprzyja to przejadaniu się, problemom z regeneracją oraz wzrostem poziomu stresu wywołanym wyrzutami sumienia.

Niemal 2/3 respondentów odczuwało głód w pracy, a ¾ z nich przyznało, że głód wpływa na ich efektywność. Osoby, które odczuwają głód w pracy i dodatkowo przyznają, że wpływa on na ich efektywność będą pracownikami u których częściej będzie występował czasowy brak zaangażowania w wykonywane obowiązki. Gdy pracownicy mają dostęp do komponentów zdrowych posiłków mogą bez trudu zapobiegać wystąpieniu uczucia głodu na bieżąco. Odzyskamy czas stracony na obniżeniu poziomu energii i poszukiwania opcji do zaspokojenia głodu oraz zwiększenie produktywności i satysfakcji z wykonywanej pracy.

Aby skutecznie walczyć z głodem, przede wszystkim warto poznać jego przyczyny. Warto zadbać o regularność oraz kompozycję i jakość spożywanych posiłków.