8 Ιανουαρίου 2017

Τα κεράσματα στη δουλειά βλάπτουν σοβαρά την υγεία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Γλυκά

στο γραφείο, αυτή η μάστιγα... Δεν περίμενε κανείς τον **Οδοντιατρικό Σύλλογο του Λονδίνου** να βγάλει ανακοίνωση ενάντια σε αυτό που ονομάζει «κουλτούρα του κέικ» στους χώρους εργασίας, για να διαπιστώσει ότι τα συχνά κεράσματα ευθύνονται για προβλήματα υγείας όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης και η τερηδόνα.

Όπως επισημαίνει ο πρόεδρός τους, **Nigel Hunt**, η συνήθεια του κεράσματος είναι κατανοητή, αλλά μόνο μέχρι ενός σημείου. «Οι προϊστάμενοι θέλουν να ανταμείψουν τους υπαλλήλους για την απόδοσή τους, κάποιοι εργαζόμενοι θέλουν να γιορτάσουν τα γενέθλιά τους ή κάποιο άλλο σημαντικό γεγονός, άλλοι θέλουν να φέρουν ένα κέρασμα από τις διακοπές τους όταν επιστρέφουν στο γραφείο. Μπορεί αυτές οι πρωτοβουλίες να είναι καλοπροαίρετες, αλλά συνεισφέρουν στην τρέχουσα επιδημία παχυσαρκίας και βλάπτουν σοβαρά τη στοματική υγιεινή».

Πώς μπορεί να βελτιωθεί η κατάσταση; «Χρειαζόμαστε μια άλλη κουλτούρα στους χώρους εργασίας, που να προωθεί την υγιεινή διατροφή και να βοηθά τους εργαζόμενους να μην υποκύπτουν σε γλυκούς πειρασμούς». Η ανακοίνωση προτείνει τα εξής **πέντε μέτρα**:

Image not found or type unknown
AdTech Ad

1. Προτιμήστε πιο υγιεινά κεράσματα. Αντί για μπισκότα, πάστες κλπ, δοκιμάστε εναλλακτικές λύσεις με λιγότερη ζάχαρη, όπως οι ξηροί καρποί και τα φρούτα.

2. Μειώστε τις μερίδες. Προτιμήστε τη μικρότερη σακούλα με κεράσματα.

3. Περιορίστε το κέρασμα σε μία ώρα της ημέρας. Αν κάποιος φέρει γλυκά στο γραφείο, αντί να τσιμπάτε όλη μέρα κρατήστε τα π.χ. για την ώρα του φαγητού.

4. Προγραμματίστε την κατανάλωση ζάχαρης. Αν π.χ. σε ένα γραφείο τρεις εργαζόμενοι πρόκειται να κεράσουν τη Δευτέρα, την Τρίτη και την Πέμπτη, θα πρέπει να οριστεί η Παρασκευή σαν ημέρα κεράσματος, με ένα γλυκό και για τις τρεις περιστάσεις.

5. Προσοχή στην τοποθέτηση. Οι εργαζόμενοι καταναλώνουν περισσότερα γλυκά όταν αυτά είναι ορατά και κοντά τους. Οι προϊστάμενοι θα πρέπει να ορίσουν τον κατάλληλο χώρο για την τοποθέτηση του κεράσματος.

Πηγή: insider.gr