

دراسـتان حـديثـان: الإـجهـاد يؤـدي إلـى الإفـراط فـي تـناول الوجـبات السـريـعة



الأحد 25 يونيو 2017 07:06 م

حدّرت دراسـتان أميركيتان حديثـتان من حالة الإـجهـاد التي تصـيب الإنسان وقد تؤدّي إلى الإفـراط في تناول الوجبات السـريـعة

عملتُ الدراسـتان على الكشـف عن العـلاقـة بين الإـجهـاد في العـمل وتناول الطـعام غير الصـحي، إضافة إلى تأثير الراحة والنوم الجيد، وشملتـا 235 من العـاملين في الصين

أجرى الدراسـتان باحثون بجامعتي «ولاية ميشيغان» و«إلينوي» بالولايات المتحدة، وقالوا إن الدراسـة الأولى طُبّقت على موظفي تكنولوجيا المعلومات، والأخرى على عاملين بمركز خدمة العملاء؛ ويعاني الفريقان من عبء عمل مرتفع، إضافة إلى تحقّل ضغوط العملاء ومطالبهم

درع الحماية

أوضحت النتائج الخاصة بالدراسـتين أن الموظفـين في كلتي المجموعـتين يميلون إلى جلب مشاعرهم السـلبية من مكان العـمل إلى طاولة العشاء، ويظهر هذا في تناول كميات طعام أكثر من المعتاد، إضافة إلى اختيار مزيد من الوجبات السـريـعة بدلاً من الغذاء الصـحي

وأعلن أستاذ علم النفس «تشو تشيانغ تشانغ»، أحد القائمين على الدراسـة، أن النوم الجيد يعـمل بمثابة درع حماية من الإـجهـاد الوظيفي والأكل غير الصـحي، موضّحاً أن العُـمـال عندما ناموا بشكل أفضل كانوا يميلون إلى تناول الطـعام الصـحي وكميات معقولة من الطـعام، واستطاعوا مواجهة الإـجهـاد في اليوم التالي