

## هذه هي الأسباب الأساسية لزيادة الوزن في العمل



اكتساب الوزن الزائد.. المشكلة الأساسية التي تؤرق الجميع، خاصة في أيام العمل، لا سيما لمن يعملون في وظائف مكتبية لا تتطلب الكثير من الحركة.

وفي حالة الاضطرار للجلوس على المكتب لساعات طويلة، فإن الأمر قد لا يتوقف على زيادة الوزن فقط، بل قد يتطور الأمر للإصابة ببعض المشاكل النفسية التي قد تظهر في صورة أعراض عضوية على الجسم.

وبحسب ما ورد في موقع "بولدسكاي"، المعني بالشؤون الصحية، فإن هناك العديد من الأسباب التي تجعلنا نكتسب هذه الكيلوغرامات غير المرغوب بها في أماكن أعمالنا. وبمعرفة تلك الأسباب، ربما سنتمكن من معالجة الأمر قبل أن تصل لمرحلة الـ"لا سيطرة". وتلك الأسباب تشمل:

### المشاركة في الطعام.. حتى في حالة الشبع-1

عيد ميلاد أحد الزملاء.. إحدى الزميلات تحضر بعض أنواع البسكويت المطهوه في المنزل.. أحد الزملاء يرغب في شخص ليشركه وجبة الغذاء.. وفي كثير من الأحيان تشارك زملاءك بعد أن تكون قد تناولت طعامك بالفعل، أي أنك تأكل وأنت ممتلئ. هذا بلا شك يتسبب لك في زيادة الوزن.

### أنت لا تفكر قبل اختيار الطعام-2

ففي العادة عندما يكون يوم العمل مزدحماً بكل تلك الضغوط والاجتماعات، وأنت لا تجد الوقت الكافي لكي تعد طعاماً منزلياً صحياً، فإذا بك تفكر في الوجبات السريعة أو البيتزا المكتظة بكل تلك الدهون والمكونات غير الصحية.

### الإضاءة ودرجة حرارة الغرفة-3

توصل الباحثون إلى أن الغرف ذات الإضاءة المعتمدة تحفز الشهية وتجعلك تتناول كميات أكبر من الأطعمة، بينما لا يحدث ذلك في حالة وجودك في غرفة مضاءة جيداً. كذلك إذا كانت درجة حرارة الغرفة تميل إلى البرودة، فإن ذلك يجعلك تتناول كميات أكبر من الطعام.

بلا شك فإن زيادة ساعات العمل تساهم في زيادة الوزن، وذلك لأنك تقضي معظم ساعات اليوم في المكتب، فبطبيعة الحال لا تجد وقت الفراغ الكافي للتمشية أو القيام ببعض التمارين الرياضية. كما أن قلة النوم تحفز الشهية وتجعلك تشعر بالجوع خلال فترات الليل على الأخص.

## 5- ضغوط العمل والمواعيد النهائية

التعرض طيلة الوقت لضغوط العمل والمواعيد النهائية قد يتسبب في زيادة الوزن. فالتوتر والضغط العصبي يحفز الجسم على إفراز المعروف بهرمون الجوع، الذي يزيد من شهيتنا لتناول المزيد والمزيد من الطعام، "cortisol" الـ"كورتيزول