



กินผิด แล้วรู้สึก...ทำงานได้ไม่เต็มที่ เกี่ยวกันหรือ?

ช่วงเวลานี้ ภัยทำงานหลาย ๆ คนกำลังเผชิญความท้าทายในการทำงานที่บ้าน (Work From Home) เพื่อให้งานดำเนินต่อไปได้ แต่เราต่างรู้ดีว่าการมีสมาธิจดจ่อกับอะไรสักอย่างที่อยู่ตรงหน้าเป็นเรื่องที่ทำได้ยากเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่วุ่นวายและไม่เป็นใจ และหากสภาพร่างกายและจิตใจไม่พร้อมสำหรับการทำงานแล้ว ย่อมส่งผลต่อชิ้นงานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ผลการวิจัยจาก *The Journal of Applied Psychology* กล่าวว่า การกินอาหารบางประเภท โดยเฉพาะขนมขบเคี้ยวในยามดึก อาจลดประสิทธิภาพและประสิทธิภาพในการทำงานระหว่างวันได้ โดยทีมนักวิจัยได้ศึกษารูปแบบการกินในเวลากลางคืนที่ส่งผลต่อคุณภาพการทำงานของพนักงานในเช้าวันรุ่งขึ้นจากการสอบถามพนักงานฟูลไทม์จำนวน 97 คน วันละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 10 วันติดต่อกัน ครั้งแรกในตอนเช้า 08.00 น. ผู้เข้าร่วมจะถูกถามก่อนเริ่มทำงานถึงสุขทางร่างกายและทางอารมณ์ของพวกเขา เมื่อถึงตอนท้ายของวันหรือช่วง 18.00 น. พวกเขาจะถูกถามถึงสิ่งที่ทำระหว่างวันและประสิทธิภาพในการทำงาน จากนั้นก่อนเข้านอนหรือราว ๆ 21.30 น. ผู้เข้าร่วมจะถูกถามอีกครั้งเกี่ยวกับรูปแบบการกินและการดื่มน้ำหลังเลิกงาน ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้ก็ถือว่าไม่น่าประหลาดใจนัก เพราะผู้เข้าร่วมที่มีพฤติกรรม “การกินที่ไม่ดีต่อสุขภาพ” ในยามดึก รายงานว่า พวกเขาพบปัญหาทางกายภาพในเช้าวันต่อมา โดยมีตั้งแต่อาการปวดหัว ปวดท้อง ท้องเสีย ไปจนถึงความรู้สึกผิดหรือความละอายใจที่กินผิด นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมที่มีการกินที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ยังมีแนวโน้มที่จะรายงานว่ามี “พฤติกรรมที่เป็นประโยชน์” (Helping Behavior) น้อยลง เช่น ไม่ได้รู้สึกว่ายากทำงานให้หนักขึ้น หรือไม่ให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน และมี “พฤติกรรมแยกตัวเอง” (Avoiding Behavior) มากขึ้น เช่น มักจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงาน หรือหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน นักวิจัยยังพบอีกว่า คนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ หรือคนที่สามารถรับมือกับความเครียดได้ดีเพราะมีอารมณ์แปรปรวนน้อยจะได้รับผลกระทบจากการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพน้อยลงตามไปด้วย และพฤติกรรมในที่ทำงานของพวกเขาที่มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงน้อยลงเช่นกัน

แม้ว่าพวกเขาจะมีการรายงานความเครียดทางร่างกายหรือทางอารมณ์ด้วยก็ตาม แต่ที่สำคัญและน่าสังเกตในการวิจัยนี้ก็คือคำว่า “การกินที่ไม่ดีต่อสุขภาพ” (Unhealthy Eating) ซึ่งถูกกำหนดโดยพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม ซึ่งมีตั้งแต่การกินอาหารขยะ (Junk Food) ที่มากเกินไป หรือมีการกินหรือการดื่มน้ำที่มากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกินขนมหรือของทานเล่นในช่วงดึก ทำให้เห็นว่าคำจำกัดความของคำว่า “อาหารขยะ” และ “มากเกินไป” ของแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน แต่พื้นฐานก็คือผู้เข้าร่วมที่รายงานการกินที่ไม่ดีต่อสุขภาพรู้สึกเหมือนกับว่าพวกเขากินมากเกินไป โดยไม่ได้พิจารณาถึงคุณค่าทางโภชนาการซึ่งทำให้พวกเขารายงานถึงความเครียดทางอารมณ์ เช่น ความรู้สึกผิดหรือความละอายใจ



ขณะที่ โจซองฮี (Seonghee Cho) ผู้ทำการศึกษาและผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาที่ North Carolina State University กล่าวว่า การกินอาจเป็นกลยุทธ์ที่ดีในการรับมือกับความเครียดในวันนั้น (หรือที่รู้จักกันในคำว่าคอมฟอร์ตฟู้ด) แต่นั่นเป็นแค่การแก้ปัญหาระยะสั้นเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ไม่มีอาหารใดที่ดีต่อสุขภาพเพียงอย่างเดียวทั้งหมด และการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพไม่ได้เกี่ยวข้องกับข้อมูลทางโภชนาการเท่านั้น แต่อาจได้รับอิทธิพลจากความต้องการของแต่ละบุคคล หรือแม้กระทั่งเวลา และวิธีการกิน แทนที่จะเป็นสิ่งที่พวกเขากินเข้าไปมากกว่า

สรุป ผลการวิจัยนี้ไม่ได้หมายความว่าเราไม่ควรกินอะไรที่ไม่ดีต่อสุขภาพเสมอไป เพราะการกินเพื่อสุขภาพทุกรูปแบบย่อมมีที่ว่างให้กับขนมและของว่างเป็นครั้งคราว แต่จุดสำคัญคือการกินอย่างพอประมาณหรือในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้รู้สึกตัวเองกำลังกินมากเกินไปจนรบกวนการทำงานในเช้าวันรุ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม นอกเหนือจากพฤติกรรมการกินที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานแล้วสภาพสังคมขณะนี้ที่มีความตึงเครียดจากโรคระบาด เศรษฐกิจ การเมือง ฯลฯ ก็อาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น พึงตระหนักไว้ว่าการวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ การทำความเข้าใจในภาพรวมและขั้นตอนของการทำงานอย่างรอบคอบ และการใช้ทรัพยากรที่มีให้คุ้มค่า และเกิดประโยชน์สูงสุด ยังคงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ชิ้นงานสำเร็จและมีคุณภาพ



ที่มา :

<https://thestandard.co/late-night-snacking-hurting-work-performance-study/>

<https://www.eatingwell.com/article/7897796/late-night-snacking-hurting-work-performance-study/>

<https://www.businessinsider.in/science/health/news/late-night-snacking-may-hurt-your-job-performance-study-suggests/articleshow/82745581.cms>