

饮食对工作效率和健康的影响

背景

过去几年中，Gard 注意到，因患病而导致健康状况“不适合船上工作”并被遣返的船员越来越多。海上工作往往伴随着长时间的轮班作业、高强度的体力劳动及频繁的工作压力。为了应对工作中发生的状况，完成日常工作，船员必须保持身体和心理的双重健康。



营养饮食被认为是影响个人身心健康的众多因素之一；此外，定期锻炼、充足的休息和睡眠、良好的卫生习惯、工作场所的化学品和噪音防护措施，以及一个总体积极向上的工作氛围也是相当重要的。相反，不正确的饮食习惯是引发多种慢性疾病的直接原因，尤其是那些与肥胖有关的疾病。尽管肥胖受个人情况和地域因素的影响较大，但目前普遍认为，肥胖已逐渐成为船员面临的一大问题。2010 年，国际海事医学会（IMMA）警告称，“为了船员们的健康，必须首先改善他们日趋严重的肥胖问题”，而国际海员福利委员会（ICSW）也单独将“预防超重”作为其“健康信息计划”中的一个议题。国际海事组织的《国际救生设备规则》（LSA 规则）也提高了对救生设备的要求，以符合船员平均体重指数的上升趋势。

本通函的目的在于强调为降低船员常见病和慢性病的患病几率而“在船上选用健康食品”的重要性，同时督促船员警惕健康问题，从而提高在船工作的安全性。

不良饮食习惯的潜在影响

不正确的饮食习惯会导致睡眠不足、消化问题、抑郁，及值班时无法保持清醒和警惕性。久而久之，还会引起肥胖、2 型糖尿病及心脏问题。如果一名船员患病，无法正常工作，他可能需要下船休息，并且可能由此造成延误船期或船舶绕航、巨额的医疗索赔、船员遣返费，及可能的诉讼与和解费用。另外，远离家乡又身患疾病，对船员自身及其家人来说，都是相当困难的处境。

疲劳与营养不良之间的联系众所皆知，因此，饮食习惯可能对船舶的总体安全和工作性能产生间接的影响。人为错误常常被认为是事故的原因之一，这类错误通常与判断失误、理解错误、沟通不力及不遵守标准规定等问题有关——所有这些问题都与船员在一段时间内集中注意和完成任务的能力息息相关。

同时，我们还注意到船员身体状况差及肥胖所导致的其他后果。船员能够在紧急情况下迅速行动是至关重要的。如果船员在实施应急响应和救援行动时，例如搜索浓烟密布的区域，进入密闭空间或在撤离穿救生衣时，身体状况差和肥胖问题就可能上升为安全问题。从海上救起超重者或在船上使用担架运送超重者会对救援人员提出更高的体力要求，而且在已然危急的情况下，可能会危及船员的生命。

船上膳食建议

世界各地的饮食习惯各不相同，而船上提供的食品种类取决于船舶所在的地理位置、新鲜食材的可得性，以及船员的国籍、文化和宗教信仰。因此，很难就各船上的健康饮食编写一本通用的实用指南，但一般说来，健康营养的饮食必须包含多种食品，这些食品组合起来，可以为人体提供所需的营养物质：蛋白质、碳水化合物、脂肪及多种维生素和矿物质。为保证船员的平衡膳食，还应当考虑某些船上的工作对体力消耗的要求。

饮食多样化很重要，一般建议船上的热餐和冷食应主要包含下列基本成分：

联系我们

防止损失高级经理
Terje R. Paulsen
→ terje.paulsen@gard.no

高级防止损失执行官
Marius Schönberg
→ marius.schonberg@gard.no

防止损失执行官
Kristin Urdahl
→ kristin.urdahl@gard.no

可选健康饮食的基本成分	
低糖、低脂、高纤维的早餐谷类食品	全麦面包
植物油食品，如三明治酱	糙米和全麦意面
鱼、贝类、禽肉和其他低脂肉类及冷切肉	坚果和种子
低脂奶制品（牛奶、奶酪、酸奶等）	水果、蔬菜和浆果
低脂沙拉酱和调味料	没有添加糖的果汁
船上应当有随时可取用的清洁冷饮水。	

糖分和脂肪含量高，但缺少重要营养物质的食物，如含糖软饮料、蛋糕、饼干和类似食品，应当只占船上可选食品的一小部分。如果此类食品的摄入量过高，会取代其他健康食品的摄入，和/或超过允许的摄入量，导致能量摄取过多。

健康饮食中重要的一点是鼓励有规律的进食，也就是说，应该在一天中均匀地摄取食物和能量。这样做有很多优点：提高注意力，减少两餐之间的饥饿感，吸收更多能量，提高工作能力，稳定血糖水平，而且最重要的是，改善情绪。

总结和建议

为了全体船员的身心健康及船舶的安全，船员个人应照顾好自己的身体，减少患常见病和慢性病的几率，同时保持警惕，提高船上工作的安全性。船员能否选择健康饮食取决于船上是否提供了多样化的食品，同时，Gard的会员和客户应考虑如下建议：

- 船东应当对新鲜食材的提供制定详细的计划和预算，以保证船上供应食品的多样性。健康食谱的成本未必比不健康食谱的高。
- 关于船上的膳食：
 - 有规律的进食对确保全天能量的均匀摄入十分重要；
 - 每餐都有健康食品供选择，每餐之间供应健康饮料和小吃；
 - 安全饮用水可随时取用，尤其是供应高温环境下（如机舱）工作的船员。
- 担任船上厨师的船员必须接受过培训，有相关资质并能胜任这一职位，还应当参与制定膳食计划的过程。
- 每位船员都可以参与建立船上的健康饮食“文化”，为此，应当向船员提供必要的健康营养方面的信息和培训。

换句话说，船东应当负责提供相关的信息，培养健康的饮食习惯，并确保船上人员可以吃到优质、健康和安全的食物。如果船东倡导并提供一种健康的生活方式，那么船上人员就能更好地关注自己的身心健康。

感谢挪威 Volvat 医疗中心的 Mona Kleiven 在本通函草拟过程中提供的协助。

联系我们

防止损失高级经理
Terje R. Paulsen
→ terje.paulsen@gard.no

高级防止损失执行官
Marius Schönberg
→ marius.schonberg@gard.no

防止损失执行官
Kristin Urdahl
→ kristin.urdahl@gard.no

本数据仅供一般参考之用。虽然在最初公布时我们已尽力确保信息的准确性和质量，但是对于因依赖本数据而产生的任何一种类的损失或损害，Gard AS均不承担责任。www.gard.no