

飲食對工作效率和健康的影響

背景

過去幾年中，Gard 注意到，因患病而導致健康狀況“不適合船上工作”並被遣返的船員越來越多。海上工作往往伴隨著長時間的輪班作業、高強度的體力勞動及頻繁的工作壓力。為了應對工作中發生的狀況，完成日常工作，船員必須保持身體和心理的雙重健康。



營養飲食被認為是影響個人身心健康的眾多因素之一；此外，定期鍛煉、充足的休息和睡眠、良好的衛生習慣、工作場所的化學品和噪音防護措施，以及一個總體積極向上的工作氛圍也是相當重要的。相反，不正確的飲食習慣是引發多種慢性疾病的直接原因，尤其是那些與肥胖有關的疾病。儘管肥胖受個人情況和地域因素的影響較大，但目前普遍認為，肥胖已逐漸成為船員面臨的一大問題。2010 年，國際海事醫學會（IMMA）警告稱，“為了船員們的健康，必須首先改善他們日趨嚴重的肥胖問題”，而國際海員福利委員會（ICSW）也單獨將“預防超重”作為其“健康資訊計畫”中的一個議題。國際海事組織的《國際救生設備規則》（LSA 規則）也提高了對救生設備的要求，以符合船員平均體重指數的上升趨勢。

本通函的目的在於強調為降低船員常見病和慢性病的患病幾率而“在船上選用健康食品”的重要性，同時督促船員警惕健康問題，從而提高在船工作的安全性。

不良飲食習慣的潛在影響

不正確的飲食習慣會導致睡眠不足、消化問題、抑鬱，及值班時無法保持清醒和警惕性。久而久之，還會引起肥胖、2 型糖尿病及心臟問題。如果一名船員患病，無法正常工作，他可能需要下船休息，並且可能由此造成延誤船期或船舶繞航、巨額的醫療索賠、船員遣返費，及可能的訴訟與和解費用。另外，遠離家鄉又身患疾病，對船員自身及其家人來說，都是相當困難的處境。

疲勞與營養不良之間的聯繫眾所皆知，因此，飲食習慣可能對船舶的總體安全和工作性能產生間接的影響。人為錯誤常常被認為是事故的原因之一，這類錯誤通常與判斷失誤、理解錯誤、溝通不力及不遵守標準規定等問題有關——所有這些問題都與船員在一段時間內集中注意和完成任務的能力息息相關。

同時，我們還注意到船員身體狀況差及肥胖所導致的其他後果。船員能夠在緊急情況下迅速行動是至關重要的。如果船員在實施應急回應和救援行動時，例如搜索濃煙密佈的區域，進入密閉空間或在撤離穿救生衣時，身體狀況差和肥胖問題就可能上升為安全問題。從海上救起超重者或在船上使用擔架運送超重者會對救援人員提出更高的體力要求，而且在已然危急的情況下，可能會危及船員的生命。

船上膳食建議

世界各地的飲食習慣各不相同，而船上提供的食品種類取決於船舶所在的地理位置、新鮮食材的可得性，以及船員的國籍、文化和宗教信仰。因此，很難就各船上的健康飲食編寫一本通用的實用指南，但一般說來，健康營養的飲食必須包含多種食品，這些食品組合起來，可以為人體提供所需的營養物質：蛋白質、碳水化合物、脂肪及多種維生素和礦物質。為保證船員的平衡膳食，還應當考慮某些船上的工作對體力消耗的要求。

飲食多樣化很重要，一般建議船上的熱餐和冷食應主要包含下列基本成分：

聯繫我們

防止損失高級經理
Terje R. Paulsen
→ terje.paulsen@gard.no

高級防止損失執行官
Marius Schönberg
→ marius.schonberg@gard.no

防止損失執行官
Kristin Urdahl
→ kristin.urdahl@gard.no

可選健康飲食的基本成分	
低糖、低脂、高纖維的早餐穀類食品	全麥麵包
植物油食品，如三明治醬	糙米和全麥意面
魚、貝類、禽肉和其他低脂肉類及冷切肉	堅果和種子
低脂乳製品（牛奶、乳酪、優酪乳等）	水果、蔬菜和漿果
低脂沙拉醬和調味料	沒有添加糖的果汁
船上應當有隨時可取用的清潔冷飲水。	

糖分和脂肪含量高，但缺少重要營養物質的食物，如含糖軟飲料、蛋糕、餅乾和類似食品，應當只占船上可選食品的一小部分。如果此類食品的攝取量過高，會取代其他健康食品的攝入，和/或超過允許的攝入量，導致能量攝取過多。

健康飲食中重要的一點是鼓勵有規律的進食，也就是說，應該在一天中均勻地攝取食物和能量。這樣做有很多優點：提高注意力，減少兩餐之間的饑餓感，吸收更多能量，提高工作能力，穩定血糖水準，而且最重要的是，改善情緒。

總結和建議

為了全體船員的身心健康及船舶的安全，船員個人應照顧好自己的身體，減少患常見病和慢性病的幾率，同時保持警惕，提高船上工作的安全性。船員能否選擇健康飲食取決於船上是否提供了多樣化的食品，同時，Gard的會員和客戶應考慮如下建議：

- 船東應當對新鮮食材的提供制定詳細的計畫和預算，以保證船上供應食品的多樣性。健康食譜的成本未必比不健康食譜的高。
- 關於船上的膳食：
 - 有規律的進食對確保全天能量的均勻攝入十分重要；
 - 每餐都有健康食品供選擇，每餐之間供應健康飲料和小吃；
 - 安全飲用水可隨時取用，尤其是供應高溫環境下（如機艙）工作的船員。
- 擔任船上廚師的船員必須接受過培訓，有相關資質並能勝任這一職位，還應當參與制定膳食計畫的過程。
- 每位船員都可以參與建立船上的健康飲食“文化”，為此，應當向船員提供必要的健康營養方面的資訊和培訓。

換句話說，船東應當負責提供相關的資訊，培養健康的飲食習慣，並確保船上人員可以吃到優質、健康和安全的食物。如果船東宣導並提供一種健康的生活方式，那麼船上人員就能更好地關注自己的身心健康。

感謝挪威 Volvat 醫療中心的 Mona Kleiven 在本通函草擬過程中提供的協助。

聯繫我們

防止損失高級經理
Terje R. Paulsen
→ terje.paulsen@gard.no

高級防止損失執行官
Marius Schönberg
→ marius.schonberg@gard.no

防止損失執行官
Kristin Urdahl
→ kristin.urdahl@gard.no

本資料僅供一般參考之用。雖然在最初公佈時我們已盡力確保資訊的準確性和品質，但是對於因依賴本資料而產生的無論任何種類的損失或損害，Gard AS均不承擔責任。www.gard.no