گوناگون

تغییر در نحوه تخصیص یارانه دارو

رئیس سازمان غذا و دارو از تغییر در نحوه تخصیص یارانه دارو خبر داد و گفت: از این پس، یارانه دارو برای دسترسی بیماران و جلوگیری از مشکلات ناشی از عدم پرداخت مطالبات داروخانه‌ها از سوی بیمه‌ها مستقیم در اختیار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی قرار گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مهدی پیرصالحی با تأکید بر شفاف‌سازی در تأمین مالی دارو، افزود: این اقدام موجب تسریع پرداخت مطالبات داروخانه‌ها و شرکت‌های تأمین کننده دارو خواهد شد و دسترسی بیماران به دارو را بهبود می‌بخشد و ادامه داد: در راستای اصلاح فرآیندهای تأمین مالی دارو، یارانه این حوزه از این پس مستقیم در اختیار وزارت بهداشت قرار می‌گیرد و مدیریت آن به شورای عالی بیمه، واگذار شده است. پیرصالحی با اشاره به چالش‌های موجود در مدل قبلی تخصیص یارانه دارو، یادآور شد: پیش از این یارانه دارو به حساب سازمان هدفمندی یارانه‌ها واریز می‌شد که بخش قابل توجهی از آن بدلیل کامل به حوزه دارو اختصاص نمی‌یافت. رئیس سازمان غذا و دارو تصریح کرد: این موضوع منجر به تأخیر در پرداخت مطالبات و مشکلاتی در زنجیره تأمین دارو شده بود. اکنون با تغییر این روند، منابع مالی بدلیل مستقیم به وزارت بهداشت تخصیص می‌یابد که این امر ضمن افزایش شفافیت، باعث بهبود روند پرداخت‌ها و تسهیل دسترسی بیماران به دارو خواهد شد. وی تأکید کرد: این تصمیم گامی مؤثر در جهت حمایت از داروخانه‌ها و تأمین‌کنندگان دارو است و انتظار می‌رود که با اجرای آن، مشکلات ناشی از تأخیر در پرداخت مطالبات کاهش یابد. به گفته رئیس سازمان غذا و دارو، این تغییر به‌صورت مرحله‌ای اجرایی می‌شود و تلاش می‌شود که فرآیندهای مربوط به آن در کوتاه‌ترین زمان ممکن ساده‌تر شود.

با این سبک غذا خوردن سرطان نمی گیرید

یک تحقیق جدید از سوی محققان دانشگاه ناوارا در اسپانیا نشان داده افرادی که به طور دقیق از "رژیم غذایی مدیترانه‌ای" پیروی می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان‌های مرتبط با چاقی هستند، حتی اگر این رژیم باعث کاهش وزن یا کاهش اندازه دور کمر آن‌ها نشود

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، یک تحقیق جدید از سوی محققان دانشگاه ناوارا در اسپانیا نشان داده افرادی که به طور دقیق از "رژیم غذایی مدیترانه‌ای" پیروی می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان‌های مرتبط با چاقی هستند، حتی اگر این رژیم باعث کاهش وزن یا کاهش اندازه دور کمر آن‌ها نشود. به گفته محققان، اگرچه چاقی یک عامل خطر شناخته‌شده برای ابتلا به بسیاری از انواع سرطان است، اما این مطالعه نشان داد که حتی بدون کاهش وزن قابل توجه، افرادی که رژیم مدیترانه‌ای را رعایت می‌کنند، خطر کمتری برای ابتلا به سرطان‌های مرتبط با چاقی دارند. در این مطالعه، محققان داده‌های پزشکی حدود ۴۵۰ هزار بزرگسال با میانگین سنی ۵۱ سال که سابقه ابتلا به سرطان نداشتند را بررسی کردند. بر اساس نتایج منتشرشده در نشریه پزشکی "JAMA Network Open"، در طول یک دوره ۱۵ ساله پیگیری، حدود ۴۹ درصد از شرکت‌کنندگان به سرطان‌های مرتبط با چاقی مبتلا شدند. این سرطان‌ها شامل تومورهایی در مری، پستان، روده بزرگ یا راست‌روده، رحم، کبد، صفرا، معده، کلیه‌ها، کبد، مجاری صفراوی، تخمدان‌ها، پانکراس، تیروئید، مغز و سلول‌های خونی بودند. نتایج نشان داد افرادی که بیشتر از رژیم مدیترانه‌ای پیروی کرده بودند، ۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به این سرطان‌ها بودند. جالب اینکه، شاخص توده بدنی (BMI) و اندازه دور کمر شرکت‌کنندگان تأثیر چندانی بر میزان کاهش خطر سرطان نداشتند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل مقدار زیادی مواد غذایی ضدالتهابی و غنی از آنتی‌اکسیدان‌هاست که می‌توانند اثر محافظتی در برابر بسیاری از بیماری‌ها داشته باشند.

این مواد غذایی شامل موارد زیر هستند:

میوه‌ها و سبزیجات: حاوی فیبر، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هایی که به کاهش آسیب سلولی کمک می‌کنند.

حبوبات و غلات کامل: به بهبود فرآیند هضم کمک کرده و به کنترل سطح قند خون کمک می‌کنند.

روغن زیتون: سرشار از چربی‌های سالم بوده و التهاب را کاهش می‌دهد.

ماهی و مغزها: منابع اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که اثر محافظتی در برابر ابتلا به بیماری‌های مزمن دارند.

در عین حال، رژیم مدیترانه‌ای مصرف غذاهای فرآوری‌شده، گوشت قرمز و فرآوری‌شده و قندهای افزوده که با افزایش خطر سرطان مرتبط هستند را محدود می‌کند.

تاثیر ورزش در افزایش طول عمر بازماندگان سرطان روده بزرگ

یک مطالعه جدید نشان می دهد که ورزش منظم می تواند به بازماندگان سرطان روده بزرگ کمک کند تا عمر طولانی تری داشته باشند، شاید حتی بیشتر از افراد معمولی عمر کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ که از نظر بدنی بسیار فعال بودند، نرخ بقای سه ساله کمی بالاتر از جمعیت عمومی داشتند. «کاستین براون» محقق ارشد و مدیر برنامه متابولیسم سرطان در دانشگاه ایالتی لوئیزیانا، در بیانیه‌ای گفت: «این اطلاعات جدید می‌تواند به بیماران مبتلا به سرطان روده کمک کند تا بفهمند چگونه عوامل قابل کنترل نظیر سطح فعالیت بدنی شان، می‌تواند تأثیر معناداری بر پیش‌آگهی بلندمدت آنها داشته باشد.» برای این مطالعه، تیم او نتایج دو کارآزمایی تحت حمایت مؤسسه ملی سرطان را در مورد افرادی که برای مرحله ۳ سرطان روده بزرگ درمان شده بودند، جمع آوری کرد. در این کارآزمایی‌ها، نزدیک به ۲۹۰۰ شرکت‌کننده سطح فعالیت بدنی خود را گزارش کردند که محققان آن را به معادل‌های متابولیک یا ساعت‌های MET در هفته ترجمه کردند. نتایج نشان داد شرکت‌کنندگانی که ۱۸ ساعت یا بیشتر MET ساعت ورزش در هفته داشتند، نرخ بقای کلی سه ساله شان ۳ درصد بیشتر از جمعیت عمومی بود. برای درنظر گرفتن این موضوع، دستورالعمل‌های بهداشتی ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط را در هر هفته توصیه می‌کنند که برابر با حدود ۸ ساعت MET در هفته است. براون افزود: «همین اینک چگونه فعالیت بدنی ممکن است به بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ کمک کند تا تجربه بقای تقریباً مشابه با دوستان و خانواده بدون سرطان داشته باشد، می‌تواند اطلاعات ساده اما قدرتمندی باشد. که می‌تواند به همه کمک کند تا فواید فعالیت بدنی برای سلامتی را درک کنند.»

زنان و خانواده

۴۹ درصد طلاق‌ها در ۵ سال اول زندگی اتفاق می‌افتد

یک کارشناس حوزه خانواده با اشاره به اهمیت مهارت‌های زندگی و حل مسئله در میان زوجین گفت: ۴۹ درصد طلاق‌ها در ۵ سال اول ازدواج اتفاق می‌افتد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا لاور کارشناس حوزه خانواده و مدرس دانشگاه در خصوص نگرانی‌ها در مورد افزایش طلاق اظهار کرد: آمارهاشان می‌دهد که واقعاً مسئله افزایش روند طلاق در کشور ما جدی است و باید برای آن یک تصمیم جدی گرفت. در مورد طلاق مشخصاً در حوزه فراوانی، نرخ خام و نرخ خالص، صعودی است. فراوانی طلاق از ۵۰ هزار طلاق در سال به حدود ۲۰۰ هزار طلاق رسیده است. نرخ خام طلاق هم یعنی همین تعداد را تقسیم بر کل جمعیت کنیم که باز افزایش داشته است. در اینجا نرخ خالص طلاق یعنی تعداد طلاق تقسیم بر تعداد افرادی که در معرض طلاق هستند، مد نظر است.

وی افزود: بنابراین افزایش نرخ خالص طلاق اتفاقی است که حتماً باید برایش سیاست گذاری شود و یک کنش اجتماعی در این زمینه اتفاق بیفتد. از این رو برداشت عمومی مردم در خصوص عمومیت ازدواج و افزایش جوانانی که نمی‌خواهند ازدواج کنند، با افزایش سن ازدواج، و حتی افزایش طلاق هم درست است. قبل از ازدواج اتفاق می‌افتد. در اینجا بحث مهارت‌های زندگی و مهارت حل مسئله مطرح می‌شود. ۳۳ درصد از طلاق‌ها به واسطه عدم مهارت‌های رابطه زوجین با هم است که یک بخش از آن به عدم تفاهم زناشویی برمی‌گردد.

توسعه درست مسئله منجر به تصمیم درست می‌شود

لاور در ادامه بیان کرد: ما یک رخداد اجتماعی داریم، یک زمانی دچار آسیب اجتماعی شدیم، یک وقتی می‌گوییم دچار یک بحران اجتماعی شدیم. طلاق حتماً آسیب اجتماعی است اما تفاوتش با نقطه بحران این است که در بحران تقریباً دیگر همه چیز از دست رفته و باید به سمت نوسازی پایه‌ای برویم، اما نقطه آسیب وقتی است که می‌توان روی مکانیزم‌های پیشگیری، کنترل نظارت و کاهش تمرکز کرد.

وی افزود: ترسیم درست مسئله منجر به تصمیم درست می‌شود. اگر یک آمار سرشار از غلط در تحلیل و پر از سیاه‌نمایی و غیرواقعی منتشر شود، یعنی گزارش پدیده طلاق برود در مقطع بحران و فاجعه و دیگر سیاست گذار می‌گوید من هیچ کاری نمی‌توانم انجام دهم.

این کارشناس حوزه خانواده ضمن بیان اینکه دو ترسیم متفاوت از وضعیت، دو تصمیم کاملاً متفاوت به دست می‌دهد، گفت: ما با قاطعیت می‌گوییم که ما در حوزه طلاق به عنوان یک مسئله اجتماعی دچار چالش هستیم اما عمومیت ازدواج در کشور ما در نقطه آسیب نیست و یک پدیده اجتماعی است یعنی هنوز جوانان ما تمایل به ازدواج دارند که باید، برای این موضوع تصمیم‌هایی بگیریم و هنوز فاجعه نیست. اما افزایش سن ازدواج حتماً در نقطه آسیب و نزدیک به بحران است. حالا چه افزایش طلاق چه افزایش سن ازدواج آنقدر نرخ آسیبش پررنگ است که در معرض تبدیل شدن به بحران است.

وی همچنین گفت: اما سیاه‌نمایی در حدی که بگوییم که از هر دوتا ازدواج یکی طلاق است این اشتباه بوده و بازی با آمار است. وقتی ترسیم درست مسئله کنیم راه حل کاملاً شفاف می‌شود. اگر ازدواج سن ازدواج را در نظر بگیریم روی شاخص‌های کاهش میانگین سن ازدواج کار می‌کنیم، مدل سیاست‌های تشویقی ازدواج سیاست‌های مسکن را بازبینی می‌کنیم. اما برخی در کشور ما کاسب طلاق هستند و به دنبال حل مسئله نیستند.

پرداخت تسهیلات ۱۰۰ میلیاردی «رشد تولید صادراتی» به دانش بنیان‌ها

صندوق نوآوری و شکوفایی با هدف کمک به توسعه صادرات محصولات و خدمات دانش‌بنیان، خدمت جدیدی تحت عنوان تسهیلات ۱۰۰ میلیارد تومانی «رشد تولید صادراتی» را طراحی و اجرایی کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صندوق نوآوری و شکوفایی، یکی از اولویت‌های کاری مهم صندوق نوآوری و شکوفایی، کمک به توسعه صادرات محصولات و خدمات شرکت‌های دانش‌بنیان است. یکی از برنامه‌های صندوق، ارائه تسهیلات «تولید فرامرزی‌ها» است که با هدف حمایت از تأمین سرمایه ثابت مورد نیاز جهت احداث خطوط مونتاژ و تولید نهایی (نظیر برگردان، بسته‌بندی و امثال آن) محصولات دانش‌بنیان در سایر کشورهاست، شرکت‌های دانش‌بنیان پرداخت می‌شود.

اما خدمت جدیدی که در صندوق نوآوری و شکوفایی برای کمک به رونق صادرات دانش‌بنیان‌ها طراحی و اجرایی شده است، تسهیلات «رشد تولید صادراتی» است.

تسهیلات «رشد تولید صادراتی» با هدف حمایت از تأمین مواد اولیه، هزینه‌های نیروی انسانی و سایر هزینه‌های جاری مورد نیاز به منظور اجرای قرارداد؛ قراردادهای صادراتی و صادرات کالا و خدمات دانش‌بنیان شرکت‌ها و موسسه‌های دانش‌بنیان تا سقف ۱۰۰ میلیارد تومان پرداخت می‌شود.

این تسهیلات بر اساس پیش‌بینی صادرات و فروش خارجی شرکت از طریق بررسی سوابق صادرات انجام‌شده، قراردادهای جاری/ آتی صادراتی، مطالعات بازار و سایر روش‌های کارشناسی و حتماً معطوف به «محصول دانش‌بنیان» شرکت، انطامی شود.

نرخ سود این تسهیلات ۲۳ درصد است. اما در صورت احراز اثربخشی و انجام صادرات، نرخ آن تا ۴ درصد کمتر از نرخ مصوب بانک مرکزی قابل کاهش است.

متذکر می‌شود که تسهیلات ۱۰۰ میلیارد تومان «رشد تولید صادراتی»، ارتباطی با تسهیلات ۱۰۰ میلیارد تومانی «سرمایه در گردش» ندارد و شرکت‌های دانش‌بنیان می‌توانند متناسب با میزان صادرات گذشته یا قراردادهای صادراتی جاری شرکت، از هر دو تسهیلات بهره‌مند شوند.

شرکت‌های دانش‌بنیان متقاضی دریافت تسهیلات «رشد تولید صادراتی» جهت کسب اطلاعات بیشتر و مطالعه سایر ضوابط می‌توانند به وب سایت صندوق نوآوری و شکوفایی مراجعه کنند.

مکث

جراحی تغییر رنگ چشم منجر به نابینایی می‌شود

رئیس مرکز تحقیقات اپتیک و لنز ایران گفت: جراحی تغییر رنگ چشم باعث ایجاد سوزش، تاری دید، خشکی چشم، حساسیت به نور، آسیب به قرنیه، آب مروارید زودرس، عفونت‌های داخل چشم و منجر به نابینایی فرد می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز تحقیقات اپتیک و لنز ایران، «بروز زرین» بخش روز شنبه افزود: جراحی تغییر رنگ چشم که شامل روش‌هایی مانند گذاشتن پروتز داخل چشم و تزریق رنگدانه در عنبیه یا برداشتن پیگمان (رنگدانه‌های تیره) از سطح عنبیه به کمک لیزر است؛ به دلیل مخاطرات و عوارض احتمالی در بسیاری از کشورها با انتقادهای جدی همراه است.

وی اظهار کرد: برای مثال استفاده از لیزر برای برداشتن رنگدانه‌های قهوه‌ای چشم فرد در برخی موارد باعث تحریکات و آسیب‌های جدی به بافت‌های چشم می‌شود.

رئیس مرکز تحقیقات اپتیک و لنز ایران ادامه داد: بر اساس نتایج تحقیقات، ۲۵ درصد افرادی که تحت عمل جراحی تغییر رنگ چشم قرار گرفته‌اند، دچار خشکی چشم، درد یا کاهش شفافیت دید شده‌اند. به گفته زرین بخش، از آنجا که بسیاری از عوارض تغییر رنگ چشم به دلیل آسیب به قرنیه و بافت‌های حساس چشم رخ می دهد، آثار منفی آن در بلند مدت نمایان می‌شود؛ برای مثال برخی گزارش‌ها نشان می‌دهد افرادی که تحت جراحی تغییر رنگ چشم قرار گرفته‌اند، مشکلاتی مانند تاری و تغییرات در دقت دید پیدا کرده‌اند همچنین ابتلا به آب مروارید زودرس در این افراد گزارش شده است.

وی خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه عمل جراحی تغییر رنگ چشم از سوی مراکزی که صرفاً قصد سودجویی دارند و با هدف تامین منافع مالی و یا تبلیغات گسترده به خصوص در فضای مجازی انجام می‌شود، سلامت و تندرستی افراد به ویژه جوانان را به خطر انداخته است.

رئیس مرکز تحقیقات اپتیک و لنز ایران ادامه داد: اکنون بهترین گزینه برای تغییر رنگ چشم لنزهای متنوع رنگی و استاندارد است که متقاضیان حتما باید آنها را از مراکز معتبر تهیه کنند تا نسبت به استفاده بودن این لنزها اطمینان داشته باشند.

وی با اشاره به اینکه در حال حاضر بسیاری از آرایشگاه ها و مراکز غیر پزشکی نسبت به فروش لنزهای رنگی چشم اقدام می‌کنند، خاطرنشان کرد: این اقدام بسیار خطرناک است و سلامت چشم افراد را به مخاطره می‌اندازد.

زرین بخش تاکید کرد: ضروری است، برای پیشگیری از عوارض احتمالی لنزهای رنگی، فرد علاوه بر اطمینان از استاندارد بودن لنز، استفاده از لنزهای رنگی را مانند لنز طبی تحت نظارت چشم پزشک انجام دهد؛ زیرا معاینه چشم متقاضیان لنزهای رنگی توسط یک چشم پزشک و ارائه آموزش هایی در مورد نحوه صحیح استفاده و نگهداری از آن، استفاده‌کنندگان را از عوارض احتمالی مصون نگاه خواهد داشت.

آیا استفاده از سیگار الکترونیکی به ترک سیگار کمک می کند؟

بیشتر سیگارهای الکترونیکی مانند سیگار، حاوی نیکوتین هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، نیکوتین، زمانی که به سرعت به مغز می رسد، بسیار اعتیادآور است. هم سیگار و هم سیگار الکترونیکی نیکوتین را از این طریق به مغز می‌رسانند.

تفاوت در این است که احتراق تنباکو با حرارت دادن مایع الکترونیکی مبتنی بر نیکوتین جایگزین می‌شود.

در هر دو مورد، فرد سیگاری عمل استنشاق را انجام می دهد و نیکوتین در عرض چند ثانیه به مدارهای پاداش مغز می‌رسد.

سازمان غذا و داروی آمریکا، سیگارهای الکترونیکی را به عنوان محصولات دخانی، نه به عنوان محصولات دارویی دسته بندی می کند و تاکنون هیچ یک از آنها را برای استفاده پزشکی به عنوان ابزاری برای ترک سیگار ارزیابی نکرده است.

همه آژانس‌های بزرگ از گروه ویژه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده گرفته تا مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، توصیه می کنند که سیگارها از یکی از هفت داروی مورد تایید FDA برای کمک به ترک سیگار استفاده کنند و فقط از سیگارهای الکترونیکی یا ویپ‌ها به عنوان آخرین راه‌حل استفاده کنند.

برخی از مطالعات نشان داده‌اند سیگارهای الکترونیکی ممکن است در برخی موارد در کوتاه‌مدت برای کمک به ترک سیگار موثر باشند اما از طرفی هم مصرف‌کنندگان را معتاد به نیکوتین می‌کنند و آنها را در معرض مواد شیمیایی مضر قرار می‌دهند.

در واقع افرادی که ویپ می‌کشند، ممکن است شروع به کشیدن سیگار کنند که به عنوان اثرگذاری دوگانه شناخته می‌شود.

در یک کارآزمایی ترک سیگار در سال ۲۰۱۹ در انگلیس، ۲۵ درصد از شرکت‌کنندگان در گروه سیگار الکترونیکی کاربر دوگانه شدند.

این امر به ویژه برای جوانان نگران کننده است که بیش از هر محصول دخانیِ دیگری از ویپ استفاده می‌کنند.

سال گذشته، سازمان جهانی بهداشت از دولت‌ها خواست تا با ممنوع کردن یا تنظیم دقیق این محصولات، از جوانان در برابر تنباکو، سیگارهای الکترونیکی و سایر محصولات مرتبط با نیکوتین محافظت کنند.

سیگارهای الکترونیکی از مدت‌ها قبل وارد بازار شده‌اند و برخی پزشکان آن را برای ترک سیگار توصیه می‌کنند. با این حال در مورد تاثیر ترکیبات سیگارهای الکترونیکی و اثر آنها بر ریه‌ها و رگ‌های خونی اطلاعات زیادی وجود ندارد و حتی اگر نسبت به سیگارهای معمولی، مواد سمی کمتری داشته باشد، عوارض طولانی‌مدت آنها هنوز کاملا شناخته نشده است.

بررسی میزان مصرف گاز در بخش‌های مختلف

بر اساس اعلام مدیر دیسپچینگ شرکت ملی گاز، ۴۸ درصد از مصرف گاز کشور مربوط به بخش خانگی، تجاری و صنایع کوچک بوده است.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یك عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است

آلبر کامو

تازه های سلامت

اهمیت تغذیه سالم در ماه رمضان

لزوم پرهیز از خرید فرآورده‌های غذایی فله

با افزایش مصرف برخی فرآورده‌های غذایی در ماه رمضان، رعایت اصول نگهداری مواد خوراکی اهمیت بیشتری می‌یابد؛ در همین راستا مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو بر لزوم نگهداری صحیح خرما، لبنیات، روغن‌های مصرفی و فرآورده‌های پروتئینی تأکید کرد و گفت رعایت نکات بهداشتی می‌تواند از بروز مسمومیت‌های غذایی و مشکلات گوارشی جلوگیری کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، عبدالعظیم بهفر گفت: ماه رمضان فرصتی برای اصلاح الگوی تغذیه‌ای است اما انتخاب‌های نادرست می‌تواند مشکلاتی مانند افت قند خون، کم‌آبی و ضعف عمومی را تشدید کند. مصرف کافی مایعات بین افطار و سحر ضروری است. نوشیدن آب شیر و نوشیدنی‌های طبیعی مانند خاکشیر و تخم‌شربتی توصیه می‌شود؛ در حالی که مصرف نوشیدنی‌های قندی به دلیل نوسانات ناگهانی قند خون باید محدود شود.

وی افزود: افطار باید با فرآورده‌های غذایی سبک و زودهضم مانند خرما، شیر یا سوپ آغاز شود تا دستگاه گوارش به‌آرامی فعالیت خود را از سر گیرد. مصرف فرآورده‌های غذایی سرخ‌شده و پرچرب در این وعده می‌تواند موجب مشکلات گوارشی شود. همچنین در وعده سحر باید فرآورده‌هایی انتخاب شوند که انرژی بدن را در طول روز تأمین کنند مانند نان‌های سبوس‌دار، پروتئین‌های کم‌چرب و میوه‌ها.

نظارت‌های ویژه بر سلامت فرآورده‌های غذایی پرمصرف

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با اشاره به افزایش مصرف برخی فرآورده‌های غذایی در این ماه گفت: محصولاتی مانند خرما، زولبیا و بامیه، لبنیات و فرآورده‌های پروتئینی در ماه رمضان تقاضای بیشتری دارند. سلامت این فرآورده‌ها و جلوگیری از تخلفات احتمالی در فرآیند تولید و عرضه آن‌ها از اولویت‌های نظارتی سازمان است. گزارش‌هایی درباره استفاده از روغن‌های غیرمجاز در تهیه زولبیا و بامیه، افزودن مواد نگهدارنده غیرمجاز به خرماهای بسته‌بندی‌شده و عرضه لبنیات غیربهداشتی دریافت شده که نشان‌دهنده لزوم تشدید نظارت‌هاست.

وی تصریح کرد: سازمان غذا و دارو به صورت مستمر از این فرآورده‌ها نمونه‌برداری کرده و در صورت مشاهده تخلفات، برخورد قانونی انجام می‌شود. مصرف‌کنندگان نیز باید هنگام خرید، مشخصات بهداشتی فرآورده‌ها را بررسی کرده و از خرید فرآورده‌های غذایی فله‌ای و بدون مجوز خودداری کنند.

اهمیت نگهداری صحیح فرآورده‌های غذایی در منازل

بهفر در پایان با اشاره به نقش نگهداری صحیح فرآورده‌های غذایی در کاهش مسمومیت‌های غذایی گفت: خرما باید در محیطی خشک و خنک نگهداری شود. روغن‌های مصرفی نباید چندین بار استفاده شوند و فرآورده‌های پروتئینی باید در دمای مناسب یخچال نگهداری شوند. همچنین مصرف بیش از حد چای و قهوه در وعده سحر به دلیل افزایش دفع آب بدن توصیه نمی‌شود؛ زیرا می‌تواند باعث تشدید تشنگی در طول روز شود. رعایت این نکات می‌تواند به ارتقای سلامت روزه‌داران کمک کند و از بروز مشکلات گوارشی جلوگیری نماید.