ایلام سلامت

سال ۵، شماره ۵۲،تیر ماه۹۳

گونـــــاگون

رییس اورژانس کشور:

سیستم گرمایشی پکیج ضریب هوشی کودکان را کاهش می دهد

رییس اورژانس کشور با بیان اینکه عدم ایجاد دریچه هوا در ساختمان هایی که مجهز به پکیج هستند موجب کاهش اکسیژن در محیط می شود گفت: کاهش اکسیژن موجب کاهش ضریب هوشی کودکان و ایجاد خستگی در ساکنان واحدهای مسکونی می شود.

امین صابری نیا رییس مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی کشور با اشاره به استفاده از پکیج به عنوان سیستم گرمایشی منازل و عوارض ناشی از آن گفت: در بحث استفاده از پکیج میزان هوایی که در منزل مورد استفاده قرار می گیرد بسیار مهم است زیرا اصولا در ساختمان هایی که به این سیستم مجهز هستند باید اکسیژن در فضای داخل منزل جا به جا شود.

وی افزود: در حال حاضر طبق استانداردهای جدید ساختمان سازی باید یک تهویه هوا در داخل منزل های مجهز به پکیج ایجاد شود که این دریچه به صورت سیستم خاصی نیست تنها یک شکاف در دیوار ایجاد می کنند و لوله ای را داخل آن قرار می دهند که بدین وسیله هوا آزادانه در فضا جا به جا می شود.

رییس اورژانس کشور با توجه به تاثیر منفی استفاده از پکیج گفت: متاسفانه دیده می شود استفاده از پکیج موجب کاهش اکسیژن در واحدهای مسکونی می شود که این موضوع در ضریب هوشی کودکان تاثیر منفی داشته و افراد خانواده را دچار خستگی و کسالت مزمن می کند.

یک متخصص پوست و مو:

استفاده ازرنگ مو در سه ماهه اول بارداری ممنوع است

یک متخصص پوست و مو گفت: مادران باردار در سه ماهه اول بارداری بهتر است از رنگ مو استفاده نکنند یا از رنگ موهای گیاهی استفاده کنند. به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی (وب دا)دکتر محمد ابراهیم زاده ادامه داد: مادران باردار در صورت تمایل به رنگ گذاشتن مو، از روش های های لایت یا مش می توانند استفاده کنند. این متخصص پوست با بیان این که در سه ماهه دوم و سوم می توان از رنگ مو استفاده کرد گفت: در این خصوص باید به نکات مهمی توجه کنند. دکتر ابراهیم زاده خاطرنشان کرد: مدت زمان رنگ مو در این دوران نباید بیش از بیست دقیقه باشد و بلافاصله پس از اتمام رنگ مو را با آب و مواد شوینده شستشو دهند. وی با تاکید بر این که در طول مدت زمان رنگ گذاشتن از ماسک و دستکش استفاده شود هشدار داد: مادران باردار سعی کنند دفعات استفاده از رنگ مو در این دوران به حداقل برسد چرا که رنگ مو علاوه بر آسیب به جنین ممکن است برای مادر نیز باعث ایجاد حساسیت پوستی به صورت قرمزی و خارش و شکسته شدن موها شود.

پیش از حجامت کسب اطلاعات پایه ضروری است

استفاده از حجامت برای کمک به حفظ و استمرار سلامت یا بازگردندن تندرستی از دست رفته، سابقه‌ای چند هزارساله دارد و در دنیای امروز نیز به عنوان یک روش، در خدمات پزشکی به شیوه کهن و نوین کاربرد دارد. استاد طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با بیان این مطلب در تشریح فرایند حجامت گفت: در آموزه‌های اسلامی نیز استفاده از حجامت در مواردی مورد تاکید و در حد مشخصی متداول است. به گزارش پایگاه آموزش و فرهنگ سازی سلامت، دکتر محمدمهدی اصفهانی زمان، مکان و نحوه انجام حجامت را بسیار مهم دانست و گفت: برای انجام یک حجامت سودمند و فاقد خطرات و پیامدهای ناگوار نکته‌های مهم و فراوانی وجود دارد که نداشتن آنها و افتادن به دام افراط و تفریط، بدون تردید می‌تواند آثار گمراه کننده و زیان بخشی داشته باشد. وی با تاکید بر پرهیز از هرگونه سهل‌انگاری در روند اجرای حجامت افزود: با رعایت مجموعه بایدها و نبایدها می‌توان از حجامت به عنوان یک روش پرفایده و کم زحمت در کنار دیگر روش‌های مطرح شده برای تأمین و بازیابی سلامت نام برد و لازم است پیش از درخواست یا مبادرت به حجامت، اطلاعات پایه و اساسی دراین خصوص را کسب نمایند

آیین تودیع و معارفه معاونت توسعه و مدیریت منابع دانشگاه برگزار شد

آیین تودیع و معارفه معاون توسعه و مدیریت منابع انسانی با حضور رئیس دانشگاه، معاونین، مدیران و کارکنان حوزه های مختلف دانشگاه‌علوم‌پزشکی ایلام‌برگزارشد.

به گزارش خبرنگار وب دا، در ابتدای این آیین آیاتی از قرآن مجید قرائت گردید و پس از پخش سرود ملی جمهوری اسلامی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام ضمن آرزوی قبولی طاعات و عبادات مردم استان ایلام با بیان اینکه طرح تحول نظام سلامت یکی از آرزوهای دیرینه مردم در حوزه سلامت بوده است، تصریح نمود: خداوند را شاکریم که در دولت تدبیر و امید به واسطه پشتیبانی های نظام و اراده استوار دولت برای خدمت صادقانه و بی نظیر به مردم، طرح تحول نظام سلامت توسط وزیر محترم بهداشت اجرایی شد و به انتظار چندین ساله ملت برای خدمات مورد نظر پایان داد.

دکتر علی دل پیشه به برگزاری مراسم برای تکریم از خدمات فرد تودیع شونده اشاره کرد و افزود: این گونه جلسات مراسم و آیین تقدیر از عزیزانی است که در عرصه خدمت گزاری به مردم تلاش نموده اند و به پاسداشت این زحمات، لازم است که گردهم آییم و تقدیر نمائیم.

وی با بیان اینکه دکتر علیمرادی در سمت معاونت توسعه و مدیریت منابع انسانی دانشگاه اتصافاً تلاشهای بی شائبه ای را به نمایش گذاشتند، خاطر نشان کرد: تعهد، سخت کوشی و پاکدستی این عزیز و سرزگوار زبانزد است و ما به خود افتخار می کنیم که در سطح دانشگاه اینگونه افراد خدومی را در کنار خود داشته ایم.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام تصریح کرد: مراسم های تکریم و معارفه حسن ویژگی مناسبی که دارد این است که در طول خدمت به مردم، رسالت و وظیفه سازمانی در بین مدیران دست به دست می شود تا انگیزه و توان همچنان محکم و مضاعف برای خدمتگزاری به مردم وجود داشته باشد.

وی با بیان این مطلب که معاون جدید توسعه و مدیریت منابع دانشگاه قطعاً باید نمایش مناسبی از خدمت به مردم و دانشگاه داشته باشد، افزود: دکتر افسرده جوانی پرتلاش و با انگیزه است که در طول خدمت چندین ساله خود در حوزه سلامت، کارنامه ای نیک و درخشان را از خود برجای گذاشته و ما امیدواریم که در این سمت نیز موفقیت های گذشته را تکرار نمایند.

دکتر دل پیشه در پایان سخنان خود ضمن تقدیر از تلاشهای بی گیرانه و بی منت دکتر علیمرادی،برای دکترافسرده درسمت معاونت توسعه و مدیریت منابع انسانی دانشگاه در انجام رسالت جدیدآرزوی توفیق نمود.

در ادامه این آیین تودیع و معارفه، معاون پیشین توسعه و مدیریت منابع انسانی دانشگاه علوم پزشکی ضمن تقدیر از تلاش کارکنان مجموعه دانشگاه علوم پزشکی اظهار داشت: تعامل، همکاری و همدلی بین کارکنان دانشگاه مثال زدنی و صمیمانه بوده است که نشانگر عزم و اهتمام آنان برای خدمت واقعی به مردم استان می باشد.

دکتر صیدبور علیمرادی بیان داشت: مراسم تودیع و معارفه معمولاً فرصتی است که خدمتگزاران مردم در آن، مسئولیت ها را به یکدیگر می سپارند و ایده ها و برنامه ها با توان و انرژی جدیدی برای خدمت به کار گرفته می شوند.

وی در بخش دیگری از سخنان خود تأکید داشت: خدمت مسئولانه و صادقانه تنها عمل ماندگاری است که از هر مدیری بر جای گذاشته می شود و لذا همه ما در سمت های مختلف باید نهایت تلاش خود را بکار گیریم که عمل ماندگارمان خدمت به مردم باشد.

معاون پیشین توسعه و مدیریت منابع انسانی دانشگاه علوم پزشکی ایلام خاطرنشان کرد: چندسال گذشته از دورانی بود که دانشگاه به واسطه مشکلات اعتباری سخت در مضیقه قرار گرفته بود و خوشبختانه با درایت مسئولان و امانت داری کارکنان توانستیم اعتبارات را به گونه ای مدیریت نمائیم که خللی در اهداف دانشگاه وارد نگردد.

وی ضمن تقدیر از تلاشهای مسئولان و کارکنان دانشگاه علوم پزشکی، برای دکتر افسرده به عنوان مدیر جدید توسعه و مدیریت منابع انسانی آرزوی موفقیت نمود.

معاون جدید توسعه و مدیریت منابع انسانی دانشگاه علوم پزشکی ایلام به عنوان دیگر سخنران این آیین تودیع و معارفه اظهار داشت: خداوند را شاکرم فرصتی دست داده که در دانشگاه علوم پزشکی بتوانم به عنوان خدمتگزار مردم برای پیشبرد اهداف حوزه سلامت در استان در خدمت همکاران باشم و بسیار خرسندم که این عرصه خدمت با ماه مبارک رمضان مصادف شده است.

دکتر امید افسرده ضمن تقدیر از اعتماد رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام مبنی بر سپردن مسئولیت در سمت جدید به وی افزود: انشالله در کنار هم صمیمانه و دلسوزانه برای پیشبرد اهداف سلامت در استان و رفع دغدغه های مقام معظم رهبری در حوزه سلامت تلاش نمائیم و به گونه ای خدمت کنیم که در پیشگاه خداوند متعال سربلند باشیم.

وی خاطرنشان کرد: اگر تعامل و همکاری در مجموعه حاکم باشد، یقیناً امور و رسالت سازمانی در سایه این تعامل به گونه ای مناسب و مورد انتظار رقم خواهد خورد و در این راستا امیدواریم که با کمک و مساعدت همکاران سیاستهای وزارت بهداشت و ریاست محترم دانشگاه را به سمت اجرایی نمودن پیش ببریم.

معاون جدید توسعه ومدیریت منابع انسانی دانشگاه علوم پزشکی ایلام بیان داشت: هدف و آرمان ما این است که با یاری یکدیگر و در قالب مدیریت جهادی امور محوله، در خصوص ارتقاء و صمیمت دانشگاه و شاخص های بهداشتی و درمانی در استان قدم های مثبت و سازنده ای برداریم.

دکتر افسرده ضمن تقدیر از تلاشهای ارزشمند و دلسوزانه دکتر علیمرادی به عنوان معاون پیشین توسعه و مدیریت منابع انسانی دانشگاه بادآور شد: قطعاً در ادامه راه از رهنمودها و تجارب ارزنده ایشان برای خدمت به مردم و مجموعه دانشگاه استفاده خواهم نمود.

مدیر توسعه و مدیریت منابع انسانی دانشگاه علوم پزشکی ایلام به عنوان آخرین سخنران این مراسم ضمن تقدیر از تلاشهای صادقانه دکتر علیمرادی به عنوان معاون پیش توسعه ومدیریت منابع انسانی دانشگاه اظهار داشت:بنده به نمایندگی از کارکنان حوزه اداری و مالی دانشگاه از خدمات جناب آقای دکتر علیمرادی در سمت معاونت توسعه و مدیریت منابع انسانی دانشگاه تشکر می کنم چرا که ایشان در طول خدمت خود در این عرصه، با امانتداری و تلاش برای انجام رسالت سازمانی خود، خدمات شایسته ای را به مرحله انجام رساندند که شایسته تقدیراست.

حمید آلی آبادی با بیان اینکه خدمت به مردم یکی از ارزشهای والا و شایسته در نظام جمهوری اسلامی است، ابراز داشت: همه ما در هر سمت و جایگاهی که هستیم باید خدمت به مردم اولویت و اصلی ترین وظیفه خود قرار دهیم چرا که رضایت خدای متعال در رضایت مندی مردم نهفته است.

وی ضمن تقدیر از خدمات شایسته و مثال زدنی دکتر علیمرادی، برای دکتر افسرده به عنوان معاون جدید توسعه و مدیریت منابع انسانی دانشگاه آرزوی موفقیت و سربلندی نمود.

در پایان این آیین نیز با اهداء لوح سپاس از خدمات دکتر علیمرادی تقدیر شد و حکم مسئولیت دکتر افسرده به عنوان معاون جدید توسعه و مدیریت منابع انسانی دانشگاه علوم پزشکی به وی اعطاء گردید.

سرپرست جدید شبکه بهداشت و درمان شهرستان بدره معرفی شد

مراسم تودیع و معارفه مدیر پیشین و جدید شبکه بهداشت و درمان شهرستان بدره در محل سالن اجتماعات فرمانداری این شهرستان با حضور فرماندار، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی، مدیران ادارات سطح شهرستان و جمعی از کارکنان شبکه بهداشت و درمان شهرستان بدره برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا از ایلام، در ابتدای این مراسم پس از تلاوت آیاتی از قرآن مجید و پخش سرود ملی جمهوری اسلامی، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام ضمن تقدیر از توجه فرماندار شهرستان بدره به بخش بهداشت و درمان این شهرستان اظهار داشت: امیدواریم که با انتصاب مدیر شبکه در بخش بهداشت و درمان این شهرستان شاهد تحولات خوب و مناسبی در جهت خدمت هرچه بهتر و بیشتر به مردم این دیار باشیم و برای دکتر محمودی در این سمت آرزوی موفقیت و سربلندی می‌نماییم.

دکتر ناصری فرد در بخش دیگری از سخنان خود خاطر نشان کرد: در سطح دانشگاه در تلاشیم که احداث بخش اورژانس در شهرستان بدره را به مرحله ی عملیاتی و اجرایی برسانیم و خدمات حوزه ی سلامت در این شهرستان را نسبت به گذشته ارتقاء بخشیم.

وی ابراز نمود: شهرستان بدره مردمی شریف و پرتلاش را در خود جای داده است که لازم است بهترین خدمت را به آنان تقدیم نماییم لذا از همه ی ادارات سطح شهرستان خواهان ارتباط بهتر و هماهنگی بیشتر برای پیشبرد اهداف حوزه ی سلامت در این شهرستان هستیم که امید است در این راه گام های موثری برداریم.

دکتر ناصری فرد در پایان سخنان خود ضمن تقدیر از تلاش های طهماسبی به عنوان سرپرست قدیم، برای دکتر علیرضا محمودی به عنوان سرپرست جدید شبکه بهداشت و درمان شهرستان بدره آرزوی موفقیت نمود.

در ادامه این مراسم نیز فرماندار شهرستان بدره ضمن تقدیر از خدمات حوزه ی سلامت اظهار نمود: دولت تدبیر و امید با رویکردهای مدیریتی و جدید خود، بخش مرده بهداشت و درمان کشور را زنده نموده و حوزه ی سلامت در استان ایلام نیز به همت دانشگاه علوم پزشکی متفاوت تر از گذشته شده است.

سیروس مرادحاصلی در ادامه خاطر نشان نمود: دولت تدبیر و امید به بخش بهداشت و درمان توجه ویژه ای دارد و در این راستا طرح بیمه سلامت و افزایش مراکز بهداشتی و درمانی را در دستور کار خود قرار داده است.

وی تاکید کرد: مسوولان باید با توجه به اهمیت حوزه سلامت با تمام توان در راستای تقویت بخش بهداشت و درمان تلاش کنند.

اندار بدره ادامه داد: پنج میلیارد رففاعتبار به تازگی از سوی دفتر برنامه ریزی و بودجه استانداری ایلام برای تکمیل ساختمان فوریت های پزشکی این شهرستان اختصاص یافته است.

د حاصلی یادآور شد: یک میلیارد رممه نیز از اعتبارهای شهرستانی به این مبلغ افزوده شده تا تکمیل این ساختمان با کسری بودجه مواجه نشود و چالشی که مردم منطقه در خصوص بهداشت و درمان با آن مواجه اند، حل شود.

افزود: همچنین هشت میلیارد رووه دیگر از محل اعتبارهای استانی برای تکمیل تجهیزات این مرکز درمانی اختصاص یافته است.

فرماندار بدره در بخش دیگری از سخنان خود ضمن تقدیر از تلاش های سرپرست اسبق شبکه برای سرپرست جدید آرزوی موفقیت نمود و در ادامه نیز خواستار افزایش واگذاری تجهیزات پزشکی، اختصاص آمبولانس و مصوب کردن طرح پزشک خانواده برای شهرک نشینان ولی عصر (عج) این شهرستان از سوی دانشگاه علوم پزشکی ایلام شد.

مدیر اسبق شبکه بهداشت و درمان شهرستان بدره نیز به عنوان دیگر سخنران این مراسم ضمن ارائه ی گزارشی از عملکرد خود در مدت تصدی مدیریت شبکه بیان داشت: امید است که همه ی ما بتوانیم برای ارتقاء سطح خدمات در شهرستان بدره نهایت تلاش خود را بکار گیریم.

طهماسبی اضافه کرد: در طول این مدت اتصافاً همکاران بنده در شبکه بهداشت و درمان شهرستان تازه تاسیس بدره نهایت اهتمام خود را برای خدمت دلسوزانه به مردم شهرستان به نمایش گذاشتند که لازم است این زحمات تقدیر و تشکر نماییم.

وی در پایان سخنان خود ضمن تقدیر از حمایت و پشتیبانی فرماندار شهرستان بدره از حوزه ی سلامت این شهرستان، برای مدیر جدید شبکه بهداشت و درمان شهرستان بدره آرزوی موفقیت نمود و از تمام همکاران خود درخواست نمود که با دکتر محمودی نهایت همکاری و همدلی را در ادامه ی راه داشته باشند.

در ادامه نیز سرپرست جدید شبکه بهداشت و درمان شهرستان بدره بر وجود تعامل و همکاری بین کارکنان در این شبکه تاکید کرد و ابراز داشت: در حال حاضر شهرستان بدره با توجه به این که شهرستانی نوپا می باشد، قطعاً برای موفقیت و رشد در عرصه سلامت نیاز به تلاش و اهتمام فراوانی دارد و امید است همه با هم و در سایه تعامل و همفکری خدمات بهداشتی و درمانی را آنچنان که شایسته مردم این دیار باشد را به آنان تقدیم نماییم.

دکتر علیرضا محمودی ضمن تقدیر از اعتماد مسئولان دانشگاه در خصوص انتصاب وی به مدیریت شبکه افزود: بنده با همکاری صمیمانه و دلسوزی همکاران در این شبکه بهداشت و درمان، برای خدمتگزاری بهتر و مناسب تر به مردم این شهرستان نهایت تلاش خود را به کار خواهیم گرفت.

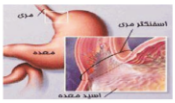
وی در ادامه سخنان خود تاکید کرد: این شبکه با همکاری درمان و ارائه خدمات مناسب به مردم عملکرد خوب شایسته ای را در حوزه ی سلامت به نمایش خواهد گذاشت و انشالله که بتوانیم موجبات رضایتمندی مردم این شهرستان را فراهم نماییم.

در پایان این آیین علیرضا محمودی به عنوان مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان بدره معرفی و از خدمات طهماسبی مسوول پیشین قدردانی شد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام آماده دریافت پیشنهادات، انتقادات و شکایات شما می‌باشد.تلفن تماس: ۰۸۴۱۳۳۳۴۰۶۰

یک متخصص داخلی:

علت افزایش شیوع ریفلاکس معده در افراد نداشتن تحرک است



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان گفت: نداشتن تحرک و چاقی از عوامل افزایش بیماری ریفلاکس معده در جوامع بشری است.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)؛ دکتر محمدمهدی حیاتبخش افزود: اگر چه بیماری ریفلاکس معده جنبه ژنتیک دارد اما صنعتی شدن باعث شده که این بیماری بیشتر شیوع پیدا کند.

وی ادامه داد: بیماری ریفلاکس ممکن است به صورت موقت در فرد ایجاد شود و بهبود پیدا کند اما در ۸۰ درصد موارد این بیماری مادام العمر است و فرد بیمار باید دارو مصرف کند.

این متخصص داخلی گفت: سوزش سردل، درد قفسه سینه، ترش کردن، سرفه های شبانگاهی، تنگی نفس هنگام خواب، تلخی و بدمزه بودن دهان در هنگان صبح می‌تواند از علائم ریفلاکس معده است.

دکتر حیاتبخش، گفت: بلافاصله خوابیدن پس از مصرف غذا، مصرف چای، قهوه، شکلات، مصرف غذای چرب، مصرف مواد غذایی که اسیدی هستند مانند آبلیمو و سرکه می‌تواند باعث ریفلاکس معده شود.

وی توصیه کرد: کسانی که مبتلا به بیماری ریفلاکس معده هستند، بهتر است، شب ها غذا نخورند و میان غذا خوردن تا خوابیدن را یک فاصله زمانی چهارساعته قرار دهند.

تغذیه صحیح نقش مهمی در پیشگیری و کنترل بیماری‌های مزمن در جوانان دارد

رعایت اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی جوانان به معنای دستیابی به یک الگوی صحیح تغذیه است. براساس گزارش پایگاه جامع آموزشی فرهنگ‌سازی سلامت، کارشناس مسئول تغذیه جوانان دفتر بهبود تغذیه جامعه در تشریح اصل تعادل و تنوع در رژیم غذایی گفت: تعادل مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و تنوع به معنای مصرف انواع مختلف مواد غذایی در ۵ گروه اصلی غذایی است. مینا میثایی نقش تغذیه صحیح جوانان را در پیشگیری و کنترل بیماری‌های مزمن نظیر چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و فشارخون بالا را بسیار مهم دانست و گفت: مهمترین عوامل خطر بروز بیماری‌های مزمن، عادات غذایی نادرست، اضافه وزن و چاقی، فشارخون بالا، کلسترول خون بالا، استعمال دخانیات، کم تحرکی و استرس‌های روحی هستند که ۴ عامل اول یعنی بیش از نیمی از این عوامل خطر را می‌توان با تغذیه صحیح کنترل و یا از بین برد. وی با بیان اینکه از جمله عادات غذایی نادرست، مصرف کم میوه، سبزی و لبنیات و مصرف زیاد چربی‌های اشباع است، افزود: امروزه اضافه وزن و چاقی یکی از مشکلات جوانان است و برای کنترل آن توصیه می‌کنم با استفاده از میان وعده‌ها، تعداد وعده‌های غذا در روز را افزایش دهند، حجم هر وعده را کم کنند و ساعت ثابتی برای صرف غذا در وعده‌های مختلف در هر روز داشته باشند. کارشناس مسئول تغذیه جوانان دفتر بهبود تغذیه جامعه با تأکید بر گنجانیدن همه ۵ گروه غذایی در برنامه غذایی جوانان گفت: نان مصرفی بهتر است از انواع تهیه شده از آرد سبوس‌دار باشد، شیر و لبنیات مصرفی حتماً از انواع کم چرب انتخاب شود و توصیه می‌شود میوه‌ها و سبزی‌ها را بیشتر به شکل خام مصرف کنید و به جای آب میوه بهتر است خود میوه مصرف شود، مغز فندق، شکر و تنقلات شیرین را بسیار محدود و از مصرف فرآورده‌های گوشتی پرچرب خودداری کنید. مینا میثایی برای جوانانی که از لاغری در رنجند نیز توصیه کرد: تنوع غذایی را رعایت کنید و در وعده صبحانه غذاهای پر انرژی مثل عسل و مربا و کره مصرف نمایید، همراه با سالاد و سبزی‌ها از روغن‌هایی مثل روغن زیتون استفاده کنید و برای تجربک اشتها از انواع چاشنی‌ها در تهیه غذا غافل نشوید.