دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۱۴۲۸ در میان بگذارید.

موفقیت ۱۰۰ درصدی واکسن جدید سرطان

متخصصان به نوعی واکسن جدید سرطان دست پیدا کردند که در "نمونه‌های آزمایشگاهی" ۱۰۰ درصد موفقیت آمیز بوده است.به گزارش ایسنا، بررسی‌ها نشان می‌دهد این واکسن در کنار روش‌های درمانی موجود نه تنها می‌تواند در درمان سرطان ملانوم موثر باشد بلکه از بازگشت علائم بیماری جلوگیری می‌کند.گروهی از متخصصان به این واکسن جدید دست پیدا کردند که وقتی با سایر روش‌های درمانی همراه شود می‌تواند برای مقابله با ملانوم (نوعی سرطان پوست) به کار گرفته شود.در این بررسی محققان سه روش درمانی مختلف را روی موش‌های مبتلا به سرطان ملانوم آزمایش کردند. تمامی موش‌ها نوعی ایمنی درمانی سرطان به نام "anti-PD-L۱"را دریافت کرده و همچنین در کنار این روش انواع مختلف واکسن را دریافت کردند.متخصصان موش‌ها را به سه گروه تقسیم بندی کردند: گروه نخست واکسن سرطان را دریافت کردند، گروه دوم واکسن سرطان را در کنار مولکولی به نام" Diprovocim و گروه سوم واکسن سرطان را در کنار ماده کمکی دیگر دریافت کردند.آنها مشاهده کردند احتمال زنده ماندن هشت موشی که واکسن را در کنار "Diprovocim " و روش درمانی "anti-PD-L۱" دریافت کرده بودند در مدت بیش از ۵۴ روز، صد درد بوده است. درحالیکه، در این بازه زمانی موش‌های دریافت کننده ایمنی درمانی و واکسن سرطان به تنهایی تلف شدند. همچنین احتمال زنده ماندن موش‌های گروه سوم ۲۵ درصد بوده است.

آفتاب یزد در گفت وگو با متخصص ارتوپدی بررسی کرد

با آرتروز شانه چه باید کرد؟

آفتاب یزد – گروه زندگی : آیا تا به حال درد شدید در ناحیه زانو یا احساس سفتی در مفاصل، شما را وادار به مراجعه به پزشک کرده است؟ آرتروز، بیماری بسیار شایعی است که با افزایش سن عجین بوده و بسیاری از افراد در سن بالا دچار آن می شوند. یکی از مکان‌هایی که احتمال ابتلا به آرتروز در آنجا وجود دارد ، شانه می باشد . آرتروز شانه می تواند با درد همراه باشد و انجام فعالیت های روزمره را برای بیمار دشوار نماید. مفاصل شانه تقریبا در تمام حرکت های دست نقش دارند و به همین خاطر دردناک شدن حرکت ها در مفصل شانه می تواند بر بسیاری از فعالیت های روزمره تاثیر داشته باشد و کیفیت زندگی فرد را دچار مشکل نماید .با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر مرتضی نخعی امرودی، متخصص ارتوپدی و جراح شانه و آرنج گفت و گو کرده است .

وی دراین باره می گوید: بیماری آرتروز به معنای سائیدگی در مفصل می باشد . آرتروز شانه در بین دیگر مفاصل بزرگ از جمله زانو از شیوع کمتری برخوردار است و علایم آن نیز با شدت کمتری در فرد بروز می نماید .

دکتر نخعی امرودی در ادامه خاطرنشان کرد : افراد مبتلا به آرتروز شانه بدین خاطرعلایم آرتروز در آنها از شدت کمتری برخوردار است که اگر یک دست دچار مشکل شود، فرد کمتر از آن دست استفاده کرده و استراحت می کند و کارهای سنگین را با دست مقابل انجام می دهد و بدین خاطر اکثر بیماران تا وقتی که این بیماری به مرحله پیشرفته نرسد به فکر درمان و مراجعه به پزشک نمی افتند .

این متخصص ارتوپدی، علت بروز بیماری آرتروز شانه را این گونه تشریح کرد : علت بیماری آرتروز شانه مانند سایر مفاصل ، افزایش سن، انجام کارهای سنگین ، وارد شدن ضربه طی مدت طولانی به شانه ، فاکتورهای ارثی و ژنتیکی، شکستگی و انجام اعمال جراحی قبلی در ناحیه شانه می باشد .

وی اظهار کرد : با توجه به این نکته که به طور معمول در افراد بیماری آرتروز در سنین بالا رخ می‌دهد، برخی از افراد دچار بیماری آرتروز زودرس در تمام مفاصل از جمله شانه می شوند که در این گروه از افراد، آرتروز شانه در سنین پایین تری مشاهده می شود ولی به طور معمول این بیماری در سنین بالا رخ می‌دهد.

دکتر نخعی امرودی در پاسخ به این پرسش که "علایم بیماری آرتروز شانه چیست "، بیان کرد : علایم بیماری آرتروز شانه شامل احساس درد در ناحیه اطراف مفصل شانه و قسمت بالای بازو است که با حرکت دادن مفصل شانه و بالا بردن بازو شدیدتر می شود .

این متخصص جراح شانه و آرنج اضافه کرد : درصورت بروز بیماری آرتروز، غضروف مفصلی که بین دو استخوان دو طرف مفصل است به مرور تخریب و قطعه قطعه می شود که در نتیجه، استخوان های دو طرف مفصل به جای اینکه روی سطح نرم غضروفی مفصل حرکت کنند به صورت استخوان به استخوان، به یکدیگر گیر می کنند و باعث ایجاد درد همراه با گیر کردن و احساس صدا در شانه می‌شوند.

درصورت بروز بیماری آرتروز، غضروف مفصلی که بین دو استخوان دو طرف مفصل است به مرور تخریب و قطعه قطعه می شود که در نتیجه، استخوان های دو طرف مفصل به جای اینکه روی سطح نرم غضروفی مفصل حرکت کنند به صورت استخوان به استخوان، به یکدیگر گیر می کنند و باعث ایجاد درد همراه با گیر کردن و احساس صدا در شانه می‌شوند.

ایشان ادامه داد : صداهایی که از مفصل شانه احساس می شود معمولا به صورت تق تق در موقع چرخاندن بازو ایجاد می شود و دردناک است .دکتر نخعی امرودی عنوان کرد : در بیماران مبتلا به آرتروز شانه دامنه حرکتی شانه محدود می شود و بیمار نمی تواند دست خود را بالا ببرد یا به پشت خود برساند .این متخصص ارتوپدی، نحوه تشخیص بیماری آرتروز شانه را این گونه بیان کرد : تشخیص این بیماری به کمک گرفتن شرح حال و انجام معاینه توسط پزشک متخصص انجام می شود و پس از آن گرفتن یک یا دو عکس ساده از شانه در صورت لزوم کافی می باشد .

ایشان افزود : جهت تشخیص بیماری آرتروز شانه معمولا نیازی به انجام سی تی اسکن و ام آر آی نمی باشد مگر آنکه جهت درمان بیماری، نیاز به جراحی روی شانه باشد که در این صورت انجام سی تی اسکن و ام آر آی ضروری است .

دکتر نخعی امرودی خاطرنشان کرد: در مرحله ابتدایی درمان بیماری آرتروز شانه شامل محدود کردن فعالیت و حرکت شانه، مصرف داروهای مسکن و نیز انجام فیزیوتراپی می باشد که اغلب بیماران با همین راهکارهای درمانی، بیماری‌شان بهبود می‌یابد و احساس رضایت می کنند .

علت بیماری آرتروز شانه مانند سایر مفاصل ، افزایش سن، انجام کارهای سنگین ، وارد شدن ضربه طی مدت طولانی به شانه ، فاکتورهای ارثی و ژنتیکی، شکستگی و انجام اعمال جراحی قبلی در ناحیه شانه می باشد

این متخصص جراح شانه و آرنج یاد آور شد : در برخی از افراد مبتلا به بیماری آرتروز شانه ، با انجام اقدامات درمانی مرحله ابتدایی ، بهبودی حاصل نمی شود و بیماری پیشرفته تر می شود و درد و محدودیت حرکتی بیشتری مشاهده می گردد که در این صورت جهت بهبود بیماری این افراد باید جراحی شانه انجام شود.

وی بیان کرد : جراحی مفصل شانه به صورت تعویض مفصل شانه است که طی این جراحی سطوح مفصلی یک طرف مفصل (سر استخوان بازو) یا در صورت نیاز هر دو طرف مفصل برداشته می شوند و به جای آن پروتز از جنس فلز و پلاستیک مخصوص در آن مکان قرار داده می شود.

دکتر نخعی امرودی خاطرنشان کرد: امروزه اعمال جراحی مفصل شانه به طور کامل در داخل کشور انجام می شود و نتایج آن هم رضایت بخش می باشد و به طور معمول ۸۰ الی ۹۰ درصد بیماران پس از انجام این عمل رضایت کافی دارند و به بهبودی کامل دست خواهند یافت .

این متخصص ارتوپدی خاطرنشان کرد : جهت درمان بیماری آرتروز شانه به ندرت و فقط جهت کاهش درد آن هم به صورت موقت می توان از روش تزریق کورتن به داخل مفصل استفاده کرد که البته باید به این نکته نیز اشاره شود که اثر آن کوتاه مدت می باشد و روند پیشرفت بیماری را نیز تسریع می نماید .

ایشان افزود : روش های تزریق دیگر جهت درمان بیماری آرتروز شانه شامل روش PRP، اوزون ، ژل هیچ‌گونه اثر اثبات شده علمی جهت درمان این بیماری ندارند .

این متخصص جراح شانه و آرنج در پایان گفت : درمان بیماری آرتروز شانه صرفا باید توسط پزشک متخصص انجام شود و داروهای طب سنتی و طب های مشابه دیگر فقط ممکن است به صورت بسیار کوتاه مدت باعث کاهش درد شانه در این افراد شود و اثر بیشتری جهت بهبودی این افراد نخواهند داشت .

گزارش

کوله‌پشتی مناسب چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟

کیف دانش‌آموزان باید به صورت کوله‌پشتی بوده و ۲ بند داشته باشد؛ قرارگرفتن ۲ بند کوله‌پشتی روی شانه‌ها وزن کیف را به صورت مساوی بر ۲ طرف بدن تقسیم و این قرینگی در اعمال نیروی وزن کوله‌پشتی از وارد شدن آسیب به ستون فقرات، شانه و مچ دست دانش‌آموز جلوگیری می‌کند

عضو هیئت مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران با توجه به فرا رسیدن فصل خرید کیف دانش‌آموزان گفت: والدین هنگام انتخاب کوله‌پشتی برای فرزندانشان باید علاوه بر زیبایی استانداردهایی را هم درنظر بگیرند.

پرهام پارسانژاد عضو هیئت مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران ؛ درباره نکاتی که والدین برای خرید کیف دانش‌آموزان باید به آنها توجه کنند، اظهار کرد: کیف دانش‌آموزان باید به صورت کوله‌پشتی بوده و ۲ بند داشته باشد؛ قرارگرفتن ۲ بند کوله‌پشتی روی شانه‌ها وزن کیف را به صورت مساوی بر ۲ طرف بدن تقسیم و این قرینگی در اعمال نیروی وزن کوله‌پشتی از وارد شدن آسیب به ستون فقرات، شانه و مچ دست دانش‌آموز جلوگیری می‌کند.وی درباره مناسب‌ترین وزن کوله‌پشتی بیان کرد: وزن کیف و محتویات درون آن باید بین ۱۲ تا ۱۵ درصد وزن بدن باشد؛ سنگین بودن کوله‌پشتی بدن را به سمت عقب می‌کشاند، بنابراین دانش آموز برای جلوگیری از عقب رفتن بدن، به جلو خم می‌شود؛ این خم شدن به جلو در طولانی مدت افزایش قوس پشتی، ضعف عضلات پشت ستون فقرات، کوتاهی عضلات سینه‌ای و شکمی و بر هم خوردن توازن ماهیچه‌های جلو و پشت بدن را به همراه دارد.این عضو هیئت مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران افزود: دانش‌آموزان نباید کوله پشتی‌هایشان را روی یک شانه بیندازند یا با یک دست آن را حمل کنند.

پارسانژاد تاکید کرد: حمل یک طرفه کیف انحراف جانبی ستون فقرات را به دنبال دارد، بنابراین افراد تا قبل از سن بلوغ برای درمان این عارضه باید از کمربندهای فلزی اصلاح‌کننده‌استفاده کنندهمچنین برای‌ایجادو تقویت تعادل عضلانی و جلوگیری از افزایش زاویه انحراف ستون فقرات انجام فیزیوتراپی ضروری است.وی تصریح کرد: سنگین بودن کوله پشتی علاوه بر انحراف جانبی ستون فقرات تعادل دانش آموز را هنگام راه رفتن، بالا و پایین رفتن از پله‌ها و سوار و پیاده شدن از سرویس مدارس به هم می‌زند و سبب زمین خوردن آنها می‌شود؛ همچنین این بی‌تعادلی نبود کنترل مناسب بر روی مفاصل را به همراه دارد بنابراین در این موارد احتمال بروز پیچ خوردگی مچ پا و کشیدگی عضلانی و تاندونی بیشتر می‌شود.این عضو هیئت مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران درباره ابعاد کوله‌پشتی گفت: لبه بالایی کوله‌پشتی نباید از سطح شانه‌ها بالاتر قرار بگیرد و لبه پایینی آن هم باید کمی بالاتر از قوس کمر باشد؛ حجم بزرگ کیف هم می‌تواند تعادل دانش آموز را به هم بزند.پارسانژاد اظهار کرد: بندهای کوله پشتی باید ضخیم بوده و پدگذاری شده باشند تا به عضلات و تاندون‌های سر شانه آسیب وارد نشود؛ ضخامت این بندها باید پنج سانتی‌متر باشد.

وی بیان کرد: بندهای کوله‌پشتی باید قابل تنظیم باشند؛ روی سینه قرار بگیرند و به ناحیه زیر بغل فشار وارد نکنند؛ کوله پشتی باید علاوه بر بندهای سرشانه یک بند کمری هم داشته باشد تا قسمت پایینی آن را روی بدن ثابت نگه دارد بنابراین در این صورت وزن کوله‌پشتی روی تمام سطح پشت دانش آموز توزیع می‌شود و کوله‌پشتی لق نمی‌زند.

این عضو هیئت مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران افزود: لایه پشتی کوله‌پشتی باید تهویه مناسبی داشته باشد تا موجب تعریق کمر نشود همچنین این لایه باید آنقدر محکم باشد تا اجسام نوک تیز مانند قیچی به پشت دانش آموز فرو نرود همچنین داخل کیف باید محفظه بندی شده باشد تا هر کدام از کتاب‌ها و لوازم در جای خود قرار بگیرند و هنگام راه رفتن و دویدن به طرفین پرتاب نشوند.پارسانژاد یادآوری کرد: درد در ناحیه پشت گردن، شانه‌ها یا گزگز و مورمور دست‌ها و ضعف در بازوها نشان‌دهنده غیر استاندارد بودن کیف دانش‌آموزان و فشار بند بر اعصاب زیر بغل کودکان است که باید اصلاح شود.

نکته

ریشه ژنتیک در بروز اعتیاد

مسئول کمیته جشنواره دانشجویی سومین کنگره بین المللی پزشکی شخصی ایران در ارتباط با برگزاری این کنگره گفت : جدیدترین دستاوردهای علمی در ارتباط با موضوع پزشکی شخصی در این کنگره که ۲۴ تا ۲۶ بهمن‌ماه سال جاری برگزار می‌شود. دکترآروین حقیقت‌فرد، دکترای ژنتیک افزود: پزشکی شخصی در حوزه‌های مختلفی قابل بحث بوده و باید توجه داشت که بر اساس موضوع پزشکی شخصی هر فرد بر اساس ژنوم شخصی خود نیاز به درمان متفاوت بیماری‌ها دارد در حالی که در پزشکی کلاسیک نشانه‌های جهان‌شمول کلی وجود دارد و برای بیماران با یک بیماری یکسان اقدامات درمانی یکسانی انجام می‌گیرد در حالی که افراد بر اساس ژنوم خود نیاز به درمان متفاوت داشته تا با بهبودی بهتری همراه شوند.وی ادامه داد: اعتیاد نیز از جمله بیماری‌هایی است که باید بر اساس پزشکی شخصی به آن توجه کرد همچنین این اصل را مدنظر قرار داد که درمان اعتیاد نداریم بلکه درمان معتاد مدنظر است و بر اساس ژنتیک فرد، ترک اعتیاد مناسب را می‌توان ارائه و در نهایت نتیجه موفق و بدون شکستی را شاهد بود.حقیقت‌فرد گفت: در مورد بیماری‌های روان نیز به همین صورت است و ابتدا باید ژنتیک فرد را شناخت و در گام بعدی درمان مؤثر را انجام داد همچنین میزان وابستگی افراد به موادمخدر، سیگار، بازی‌های رایانه‌ای،اینترنت و ... بر اساس ژنتیک آنها متفاوت است بنابراین با استفاده از پزشکی شخصی می‌توان راهکار مؤثرتری در درمان موفق این افراد داشته باشیم.

تازه‌ها

شناسایی یک نوع آنتی بیوتیک جدید

محققان عنوان می کنند ترکیب قارچی شناسایی شده یک کاندیدای امیدبخش برای آنتی بیوتیک است که به آسانی در محیط آزمایشگاه قابل دسترس است.به گزارش مهر، سازمان ها و نهادهای سلامت در سراسر دنیا در تلاش برای کاهش استفاده از آنتی بیوتیک ها هستند. از آنجایی که مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک ها در سال های اخیر موجب کاهش تاثیرگذاری آنها شده است، «ابرمیکروب ها» ظاهر شده اند؛ ابرباکتری ها مجموعه‌ای از باکتری‌ها هستند که در برابر بسیاری از انواع مختلف آنتی بیوتیک ها مقاوم شده اند. از این رو محققان در تلاش برای یافتن آنتی بیوتیک‌های جدید هستند.حال تیمی از محققان ، تکنیکی را برای سنتز آلبومیسین ها، گروهی از ترکیبات قارچی دارای خواص ضدمیکروبی، گسترش داده‌اند. محققان توانستند در مقادیر زیاد به این مواد دست یابند و بتوانند فعالیت آنتی بیوتیکی آنها را آزمایش کنند. «یوآن هه»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «متد مورد استفاده ما می تواند به شکل موثر و کارآمدی، مواد آلبومیسین را سنتز کند. آزمایش اولیه آزمایشگاهی روی حیوانات اثبات کرده است که این مواد ایمن هستند، اما ما باید تحقیقات مان را در مورد ایمنی آنها ادامه دهیم.» به گفته تیم تحقیق، آزمایشات بیشتر برای مشاهده تاثیر و ایمنی این دارو در مقابله با عفونت های باکتریایی ادامه دارد.

هشدار

مضرات مکمل‌ها برای سلامت قلب

به تازگی گروهی از متخصصان به مطالعه روی انواعی از مکمل‌های ورزشی و کاهش وزن پرداختند تا مشخص شود این مکمل‌ها بی‌خطر هستند یا می‌توانند برای سلامتی مضر باشند. به گزارش ایسنا،سازمان جهانی مبارزه با دوپینگ، تمامی ورزشکاران را از مصرف داروها و مکمل‌های حاوی "هایژنامین" که تاثیرات مسموم کننده روی قلب دارند، منع کرده است. با این وجود، بسیاری ازمکمل‌های غذایی حاوی این ترکیب مضر هستند که به طور طبیعی در برخی از انواع گیاهان همچون "اقونیطون" وجود دارد. متخصصان آمریکایی اظهار داشتند: هایژنامین نه تنها در ساخت مکمل‌ها کاربرد گسترده دارد بلکه شرکت‌های سازنده این مکمل‌ها به میزان صحیح استفاده از این ترکیب اشاره نمی‌کنند. همچنین به گفته متخصصان برخی از این محصولات حاوی میزان بالایی از محرک‌هایی هستند که بی‌خطر بودن آن‌ها مورد تایید نیست و می‌تواند خطر ابتلا به مشکلات قلبی-عروقی را در مصرف کنندگان افزایش دهد.

برای بهبود تبخال ۷ درمان طبیعی را امتحان کنید!

زخم های سرد ناشی از ویروس هرپس سیمپلکس که با نام تبخال شناخته می شوند، با احساس سوزش و خارش در منطقه آسیب دیده خود را نشان می دهند.به گزارش سلامت نیوز، خوشبختانه تبخال یک عارضه جدی نیست و معمولا بعد از چند روز از بین می رود. بهترین کار این است که علائم آن را در اسرع وقت درمان کنید چون خشک شدن ناحیه تاول زده، خطر انتقال ویروس تبخال را به دیگران کاهش می دهد.برای درمان سریع تبخال، ۷ پیشنهاد ساده و سالم را امتحان کنید:

شیر سرد

شیر دارای ماده ای به نام لیزین است که پس از جذب توسط پوست، ویروسی که سبب ایجاد تبخال می شود را مهار می کند. از طرفی دمای سرد شیر نیز دردهای تبخال را کم خواهد کرد. پنبه را در شیر زده و کاملا چندین بار در روز روی زخم بزنید. می توانید از همان لحظه که احساس کردید زخم ها تشکیل شده اند، از این مرهم استفاده کنید.

گوجه فرنگی

آنتی اکسیدان های موجود در گوجه فرنگی برای تحریک بازسازی سلولی در مناطقی که تحت تاثیر زخم تبخال هستند،ایده آل است. مصرف گوجه فرنگی سرعت رشد میکروارگانیسم ها را کاهش می دهد. کمی از رنده شده گوجه فرنگی را برای ۳۰ دقیقه روی تبخال قرار دهید و این کار را روزی دو بار تکرار کنید.

ماست طبیعی

اسید لاکتیک ماست طبیعی ماده ای است که مانع رشد زخم های سرد می شود. همچنین علائمی نظیر خارش و سوزش ناشی از تبخال را کم کرده و سبب تضعیف عفونت ناشی از آن می شود.

شیرین بیان

در شیرین بیان زمان بهبودی تبخال را سرعت می بخشد. به طور منظم شیرین بیان بخورید و یا مکمل های شیرین بیان مصرف کنید. می توانید کمی از پودر مکمل شیرین بیان را به صورت خمیر در آورده و چندین بار در روز به طور مستقیم روی محل زخم ضربه ای استفاده کنید.

عصاره دانه گریپ فروت

دانه گریپ فروت خواص ضد ویروسی دارد و می‌تواند منجر به کاهش فعالیت منفی ویروس تبخال شود. این عصاره دارای ویتامین سی است که به تعمیر پوست آسیب دیده کمک می کند و مانع ایجاد میکروارگانیسم ها می شود. کافی است دوقطره از عصاره این دانه را روی منطقه آسیب دیده قرار دهید و این کار را دو بار در روز تکرار کنید.

یخ

عملکرد یخ به این شکل است که محیطی نامناسب برای رشد ویروس تبخال ایجاد کرده و همچنین دردهای ناشی از تبخال را به خوبی کاهش می دهد. بهتر است از کیسه یخ استفاده کنید تا اینکه خود یخ را مستقیما به کار ببرید. درمان با یخ را روزی سه بار و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید.

نمک دریایی

خاصیت آنتی سپتیک و ضدویروسی دارد و به درمان سریع عفونت لب منجر می شود. مصرف نمک دریایی مانع گسترش ویروس تبخال می شود. کمی از نمک دریایی را روی موضع تبخال قرار دهید. یادتان باشد که بلورهای نمک باید روی تبخال بچسبند. نمک را پس از ۱۰ دقیقه بشویید.

دانش‌آموزان شش گروه هرم غذایی را روزانه مصرف کنند

یک کارشناس ارشد تغذیه دفتر بهبود تغذیه باتوجه به نزدیک شدن به فصل بازگشایی مدارس و تغذیه سالم برای دانش‌آموزان گفت: دانش‌آموزان در طول ایام تحصیل باید از غذاهایی استفاده کنند که علاوه بر افزایش قدرت یادگیری، انرژی کافی داشته و ضرر نداشته باشد. حسین فلاح در گفت‌وگو با مهر، مصرف مواد غذایی موجود در هرم غذایی را بهترین تغذیه برای دانش‌آموزان برشمرد و عنوان کرد: مواد تعیین شده در ۶ گروه هرم غذایی مناسب‌ترین تغذیه برای دانش‌آموزان محسوب می‌شود. چراکه این موارد با داشتن تمام مواد مورد نیاز، انرژی کافی بدن را تامین می‌کنند.وی با بیان اینکه دانش‌آموزان باید به مقدار کافی از این مواد استفاده کنند، توضیح داد: این گروه‌ها شامل نان و غلات، میوه، سبزی، لبنیات، گوشت و حبوبات است.این کارشناس تغذیه تصریح کرد: مصرف تمامی این مواد برای فعالیت‌های مغزی و بدنی دانش‌آموزان ضروری بوده و قدرت یادگیری آنان را افزایش می‌دهد. فلاح گروه نان و غلات را شامل موادی همچون نان، برنج و سیب‌زمینی دانست و ادامه داد: برای کودکان ۶ تا ۱۱ سال، روزانه مصرف ۶ تا ۱۱ واحد و برای دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال مصرف ۹ تا ۱۱ واحد از این گروه ضروری است. هر واحد غذایی نیز برابر با ۳۰ گرم و حدودا به اندازه یک کف دست است.وی درخصوص میوه و سبزی نیز توضیح داد: کودکان و دانش‌آموزان ۶ تا ۱۱ سال روزانه ۲ تا ۳ واحد و دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال، ۴ تا ۵ واحد سبزیجات از قبیل هویج، خیار و گوجه باید مصرف کنند. این متخصص تغذیه مصرف روزانه لبنیات ازجمله شیر، ماست، دوغ، پنیر و خامه را برای دانش‌آموزان لازم دانست و عنوان کرد: کودکان به‌ویژه دانش‌آموزان برای افزایش قدرت تمرکز و رشد کافی باید گروه لبنیات را روزانه مصرف کنند. کودکان ۶ تا ۱۱ سال حدود ۲ تا ۳ واحد و دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۸ نیز باید ۳ واحد لبنیات در روز استفاده کنند. فلاح استفاده روزانه ۱ تا ۲ واحد گوشت، مرغ، تخم مرغ و ماهی را برای افراد و دانش‌آموزان لازم دانست.وی همچنین بر لزوم پرهیز از مصرف بیش از حد گروه‌های چربی و قند نیز تاکید کرد.این متخصص تغذیه صرف وعده صبحانه را برای دانش‌آموزان ضروری دانست و اظهار کرد: وعده صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی محسوب می‌شود و برای هوشیاری کافی دانش‌آموزان در طول روز و حفظ سلامت جسمی و ذهنی آنان ضروری است.فلاح تصریح کرد: دانش‌آموزان سعی کنند در وعده صبحانه از لبنیات به‌ویژه شیر و پنیر و سبزیجات استفاده کنند.وی درخصوص مصرف میان وعده‌ها نیز توضیح داد: بهتر است دانش‌آموزان در زنگ‌های تفریح از میان وعده‌های چرب و شور استفاده نکرده و بیشتر میوه‌ها، سبزیجات و لقمه‌های خانگی را میل کنند.وی گفت: دانش‌آموزان سعی کنند از میان‌وعده‌هایی همچون کیک، کلوچه، بیسکوییت‌های کرم‌دار، چیپس و پفک در طول روز استفاده نکنند چراکه این مواد از چربی بالایی برخوردار بوده و برای سلامت آنان بسیار مضر است.

وعده صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی محسوب می‌شود و برای هوشیاری کافی دانش‌آموزان در طول روز و حفظ سلامت جسمی و ذهنی آنان ضروری است