



رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تشریح آخرین وضعیت پروژه‌های مهم در مانی استان، از برنامه راهاندازی فاز نخست طرح توسعه بیمارستان پور سینا، مشخص شدن پیمانکار بیمارستان مادر و کودک و پیگیری روند اجرای بیمارستان راز و جرگلان خبر دادو گفت: در حال حاضر بیماران قلبی استان برای درمان و دریافت خدمات، به خارج از استان اعزام نمی‌شوند. دکتر «سید احمد هاشمی، در دیدار از روزنامه «خراسان شمالی» به مناسبت روز خبرنگار، با اشاره به نقش رسانه‌ها در حوزه سلامت اظهار کرد: رسانه‌ها یکی از مهم‌ترین ابزار اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی در حوزه سلامت هستند و تعامل دانشگاه علوم پزشکی با رسانه‌ها می‌تواند به افزایش آگاهی مردم و پیشگیری از بیماری‌ها کمک کند. در این دیدار، دکتر «پیمان فیضی» مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و کارشناسان روابط عمومی دانشگاه نیز حضور داشتند.

قدردانی از روزنامه «خراسان شمالی»

هاشمی با قدردانی از فعالیت‌های روزنامه «خراسان شمالی» در حوزه سلامت گفت: رسانه‌ها در سال‌های اخیر در اطلاع‌رسانی اخبار و مطالب حوزه سلامت نقش مؤثری داشته‌اند و این همکاری می‌تواند در زمینه آموزش و پیشگیری نیز بیش از گذشته توسعه پیدا کند. وی افزود: اطلاع‌رسانی درباره موضوعاتی مانند پزشکی خانواده و نظام ار جاع، بیماری‌های غیرواگیر و راه‌های پیشگیری از بیماری‌ها باید به شکل هدفمند دنبال شود تا مردم اطلاعات مورد نیاز خود را به‌موقع دریافت کنند.

مشوق‌های برنامه پزشکی خانواده و نظام ار جاع

رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به اجرای برنامه پزشکی خانواده و نظام ار جاع در استان اظهار کرد: این برنامه با هدف ساماندهی خدمات، کاهش هزینه‌های مردم، جلوگیری از مراجعات غیر ضروری و استفاده بهتر از منابع نظام سلامت در حال اجراست. وی یادآور شد: اجرای این طرح در مرحله نخست با هدف ایجاد مسیر مشخص برای نوبت گرفتن و ارجاع بیماران دنبال شد و در مرحله بعد، موضوع مهم، تحقق ویزیت واقعی بیمار و جلوگیری از انجام آزمایش‌ها و ویزیت‌های غیر ضروری است. دکتر «هاشمی» خاطرنشان کرد: در این طرح برای مردم مشوق‌هایی در نظر گرفته شده و در مسیر نظام ار جاع، چهار نوبت ویزیت در سطح نخست به شکل رایگان ارائه می‌شود و پس از ارجاع به سطح تخصصی نیز سهم پرداختنی بیمار کاهش پیدا می‌کند. وی گفت: بر اساس برنامه، بیمارانی که از مسیر نظام ار جاع استفاده کنند، از مزایای پیش‌بینی شده بهره‌مند می‌شوند، اما افرادی که خارج از این مسیر برای دریافت خدمات تخصصی مراجعه کنند، باید هزینه‌های مربوط به خدمات آزاد را پرداخت کنند. دکتر «هاشمی» افزود: قرار است پس از گذشت حدود شش ماه، روند اجرای طرح ارزیابی و اسبب‌شناسی شود و در صورت مشاهده مشکلات، اصلاحات لازم در فرآیند اجرا انجام گیرد. وی تصریح کرد: برنامه وزارت بهداشت این است که طی دو سال آینده، برنامه پزشکی خانواده و نظام ار جاع به شکل کامل‌تری اجرایی شود.

برنامه راه اندازی فاز نخست بیمارستان پور سینا

رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در ادامه با تشریح آخرین وضعیت پروژه بیمارستان پور سینایی آشنانه اظهار کرد: فاز نخست این پروژه حدود ۹۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و با توافق انجام‌شده با پیمانکار، تلاش می‌کنیم این بخش تا ۳۱ شهریورماه راه‌اندازی شود. وی افزود: فاز نخست بیمارستان پور سینا شامل قسمت اورژانس و مهکف است و با تکمیل این مرحله، بخش اورژانس نیز وارد مدار خدمت‌رسانی خواهد شد. دکتر «هاشمی» ادامه داد: برای فاز دوم بیمارستان نیز ۶۴ تخت بستری پیش‌بینی شده و عملیات اجرایی این بخش در حال انجام است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افزود: تلاش می‌کنیم با ادامه روند اجرایی و تأمین منابع مالی مورد نیاز، فازهای مختلف این بیمارستان طبق برنامه به نتیجه برسد.

بیمارستان مادر و کودک؛ پیمانکار مشخص شد

وی همچنین درباره پروژه بیمارستان مادر و کودک اظهار کرد: این پروژه یکی از طرح‌های مهم درمانی استان است و مراحل اجرایی آن در حال پیگیری است. وی یادآور شد: پیمانکار پروژه بیمارستان مادر و کودک مشخص شد و تلاش می‌شود روند اجرای آن با سرعت بیشتری دنبال شود. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی ادامه داد: در طراحی این پروژه، ظرفیت ۳۲۰

خبرهای داغ درباره پروژه‌های مهم درمانی و بیماری‌ها

رئیس دانشگاه علوم پزشکی در دیدار از روزنامه «خراسان شمالی»، خبرهای قابل توجهی را درباره طرح پزشکی خانواده و نظام ار جاع، پروژه بیمارستان های مادر و کودک، پور سینا و راز و جرگلان و وضعیت برخی بیماری‌ها اعلام کرد

اظهار کرد: دریافت وجه خارج از چارچوب قانونی مورد قبول دانشگاه نیست و در صورت دریافت گزارش و وجود شکایت، موضوع بررسی خواهد شد. وی افزود: در برخی موارد، بیمار و پزشک به شکل توافقی اقدام می‌کنند و چون شکایتی ثبت نمی‌شود، امکان پیگیری موضوع برای دستگاه‌های نظارتی دشوار می‌شود. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تصریح کرد: در صورت وجود شکایت، پزشک مربوطه احضار و موضوع بررسی می‌شود و در صورت اثبات تخلف، برخورد‌های قانونی انجام خواهد شد.

فشار خون و دیابت؛ دو بیماری مهم غیرواگیر

دکتر «هاشمی» در ادامه با اشاره به بیماری‌های غیرواگیر گفت: فشار خون یکی از مضطلات مهم سلامت در استان است و در برخی مناطق، حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال با فشار خون بالا مواجه هستند. وی افزود: تغذیه، عوامل ژنتیکی و میزان مصرف نمک از عوامل مؤثر در بروز فشار خون هستند و اصلاح سبک زندگی و کاهش مصرف نمک می‌تواند در کنترل بیماری نقش داشته باشد. وی درباره دیابت نیز گفت: حدود ۸ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال استان مبتلا به دیابت هستند و بخش قابل توجهی از مبتلایان به دیابت و فشار خون از بیماری خود اطلاع ندارند. وی افزود: برنامه‌های غربالگری و کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی در مراکز جامع خدمات سلامت انجام می‌شود و مردم می‌توانند برای ارزیابی خطر بیماری‌های قلبی – عروقی و دریافت آموزش‌های لازم به این مراکز مراجعه کنند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی درباره وضعیت سرطان نیز اظهار کرد: بر خلاف برخی آمارهایی که گاهی مطرح می‌شود، میزان کلی ابتلا به سرطان در استان، بالاتر از متوسط کشور نیست، با این حال، برخی سرطان‌ها در استان و منطقه شمال شرق کشور شایع‌تر هستند و سرطان‌های دستگاه گوارش به‌ویژه سرطان مری و معده، از جمله سرطان‌های مهم منطقه محسوب می‌شوند. دکتر «هاشمی» ادامه داد: سرطان پستان در زنان و سرطان‌های دستگاه گوارش و پروستات در مردان در شمار سرطان‌های شایع قرار دارند.

هشدار درباره تب مالت و مصرف پنیر محلی

وی در ادامه با اشاره به بیماری‌های مشترک انسان و دام گفت: تب مالت همچنان یکی از بیماری‌هایی است که نیاز به اطلاع‌رسانی و توجه جدی دارد. وی افزود: دامداران، اعضای خانواده آن‌ها و افرادی که به‌صورت مستقیم با دام و فرآورده‌های دامی در ارتباط هستند، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی خاطرنشان کرد: یکی از مهم‌ترین راه‌های انتقال بیماری تب مالت، مصرف فرآورده‌های لبنی تهیه‌شده از شیر خام است. وی تأکید کرد: پنیر محلی تهیه‌شده از شیر خام می‌تواند خطر انتقال بیماری داشته باشد و مردم نباید تصور کنند که صرفاً قرار دادن پنیر در آب‌نمک و گذشت چند ماه، خطر بیماری را به‌طور کامل از بین می‌برد. دکتر «هاشمی» افزود: مصرف ماست و دوغ محلی در صورتی که از شیر به‌درستی جوشانده‌شده تهیه شده باشند، اشکالی ندارد؛ بنابراین نکته مهم، استفاده از شیر سالم و فرآوری‌شده و رعایت اصول بهداشتی است. وی همچنین درباره بستنی‌های سنتی و قیفی گفت: مردم باید در مصرف این محصولات نیز دقت کنند و تا حد امکان از محصولاتی استفاده کنند که از سلامت مواد اولیه و شرایط تهیه آن‌ها اطمینان داشته باشند.

نقش رسانه‌ها درباره اطلاع رسانی برنامه های نظام سلامت

رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در پایان با قدردانی از فعالیت روزنامه «خراسان شمالی» در حوزه سلامت اظهار کرد: رسانه‌ها می‌توانند در زمینه آموزش عمومی، پیشگیری از بیماری‌ها و اطلاع‌رسانی درباره برنامه‌های جدید نظام سلامت نقش بسیار مهمی داشته باشند. وی افزود: دانشگاه علوم پزشکی آماده است تعامل خود را با رسانه‌ها در حوزه اطلاع‌رسانی سلامت، پزشکی خانواده و نظام ار جاع، پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر و سایر موضوعات مورد نیاز جامعه تقویت کند. دکتر «هاشمی» تأکید کرد: هدف اصلی از این همکاری باید ارتقای آگاهی مردم، پیشگیری از بیماری‌ها و کمک به بهبود سلامت جامعه باشد.

سلامت نامه

ویتامین های ضروری برای استخوان ها



مصرف تک‌بعدی مکمل‌ها همیشه کافی نیست و ترکیب صحیح آن‌ها می‌تواند عملکردی به مراتب بهتری در تقویت استخوان‌ها، مفاصل و سلامت عمومی بدن داشته باشد.

ویتامین D۳ و K۲، ترکیبی برای استخوان‌های قوی‌تر

ویتامین D۳ و K۲ هر دو در نحوه جذب و استفاده بدن از کلسیم نقش دارند، اما وظایف آن‌ها متفاوت است. هنگامی که این دو ویتامین با هم مصرف شوند، در یک مسیر بیولوژیکی مشترک برای تقویت استخوان‌ها عمل و کلسیم را به جای رسوب در بافت‌های نرم، به سمت اسکلت بدن هدایت می‌کنند. عملکرد ویتامین D۳: این ویتامین (کوله کلسیفرول) که عمدتاً با قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید تولید می‌شود، میزان جذب کلسیم از رژیم غذایی در روده‌ها را افزایش می‌دهد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که نوع D۳ در مقایسه با فرم دیگر آن (D۲)، سطح ویتامین D در خون را بیشتر و برای مدت طولانی‌تری بالا نگه می‌دارد. با این حال، جذب کلسیم به تنهایی برای ساخت استخوان کافی نیست. عملکرد ویتامین K۲: پس از آن که ویتامین D۳ کلسیم را وارد جریان خون کرد، ویتامین K۲ (مناکینون) وارد عمل می‌شود. این ویتامین پروتئین‌های استخوان‌ساز مانند «استئوکالسن» را فعال می‌کند. این پروتئین‌ها کلسیم را به بافت استخوانی متصل و اصطلاحاً آن را در استخوان «قفل» می‌کنند.

تأثیر مصرف همزمان

مصرف این دو ویتامین در کنار هم باعث جذب بهتر کلسیم، جای‌گذاری کارآمدتر آن در استخوان‌ها و کاهش خطر رسوب کلسیم در عروق و بافت‌های نرم می‌شود. با این حال، طبق دستورالعمل‌های پزشکی فعلی، مصرف همزمان آن‌ها یک الزام قطعی نیست و بیشتر به عنوان یک ترکیب مکمل و مفید شناخته می‌شود. هرچند سمیومیت با این ویتامین‌ها خادر است، اما مصرف بیش از حد ویتامین D می‌تواند منجر به تجمع کلسیم در خون (هیپرکالمی) شود. در صورت مصرف داروهای رقیق‌کننده خون، پیش از مصرف ویتامین K حتماً باید با پزشک مشورت شود.

مکمل‌های تقویت‌کننده عملکرد ویتامین D

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است و مصرف آن به همراه برخی مکمل‌ها و مواد غذایی می‌تواند اثربخشی آن را افزایش دهد: منیزیم: این ماده معدنی برای فعال‌سازی ویتامین D در بدن حیاتی است. در صورت کمبود منیزیم، ویتامین D به شکل غیرفعال باقی می‌ماند. از آن‌جا که مصرف دزهای بالای ویتامین D می‌تواند سطح منیزیم بدن را کاهش دهد، حفظ تعادل بین این دو عنصر بسیار مهم است. اسیدهای چرب امگا ۳: از آن‌جا که ویتامین D محلول در چربی است، مصرف آن در کنار منابع چربی‌های سالم مانند مکمل‌های روغن ماهی و زردکنان، باعث بهبود چشمگیر جذب آن در دستگاه گوارش می‌شود. ویتامین K۲: همان‌طور که اشاره شد، این ویتامین به هدایت کلسیم جذب‌شده توسط ویتامین D به سمت استخوان‌ها کمک می‌کند. پروبیوتیک‌ها: سلامت سیستم گوارش بر نحوه متابولیسم ویتامین D تأثیر مستقیم دارد. مصرف پروبیوتیک‌ها با بهبود فلور روده می‌تواند اثرات مثبت این ویتامین را افزایش دهد و به کاهش التهابات کمک کند.

تأثیر شگفت‌انگیز کلاژن بر عضلات و مفاصل

کلاژن پروتئین ساختاری اصلی بدن است که در استخوان‌ها، تاندون‌ها و غضروف‌ها یافت می‌شود. تولید این پروتئین با افزایش سن کاهش می‌یابد و مصرف مکمل آن اثرات ترمیمی قابل‌توجهی دارد: بهبود عملکرد عضلانی و اسکلتی: کلاژن به تولید بافت استخوانی جدید کمک می‌کند و روند تخریب استخوان‌ها را کاهش می‌دهد.

کاهش دردهای مفصلی و آرتروز: کلاژن با کاهش التهاب و حمایت از ترمیم غضروف‌ها، به کاهش دردهای ناشی از آرتروز کمک می‌کند.

بهبود تراکم استخوان در زنان یائسه: ترکیب مکمل کلاژن با کلسیم و ویتامین D خطر ابتلا به پوکی استخوان در دوران پس از یائسگی را به شدت کاهش می‌دهد و ساختار معدنی استخوان‌ها را تقویت می‌کند. تسریع روند ریکاوری: پپتیدهای کلاژن باعث کاهش درد و گرفتگی عضلات پس از تمرینات ورزشی می‌شوند و زمان بهبودی را کوتاه می‌کنند.

فواید مصرف منیزیم و ویتامین D

جذب بالاتر مواد مغذی: همان‌طور که اشاره شد، منیزیم کلید فعال‌سازی ویتامین D است و مصرف همزمان آن‌ها اثربخشی هر دو را بالا می‌برد. بهبود کیفیت خواب: منیزیم با ایجاد آرامش در سیستم عصبی به درمان بی‌خوابی کمک می‌کند. از سوی دیگر، کمبود ویتامین D با اختلالات خواب مرتبط است. نکته: در برخی افراد محدود، مصرف ویتامین D در شب ممکن است در ترشح هورمون خواب ملاتونین اختلال ایجاد کند، لذا واکنش بدن باید سنجیده شود. تقویت سیستم ایمنی: هر دو ماده در کاهش التهاب و پشتیبانی از عملکرد صحیح سیستم ایمنی بدن نقش دارند.

بهبود خلق و خو: کمبود منیزیم و ویتامین D با افزایش خطر اضطراب و افسردگی مرتبط است و تنظیم سطح آن‌ها در بدن به سلامت روان کمک می‌کند.

توصیه تغذیه‌ای

ویتامین D به دلیل ماهیت محلول در چربی خود، همواره باید همراه با وعده‌های غذایی حاوی چربی‌های سالم (مانند انواع مغزها و آجیل، دانه‌های خوراکی، ماهی و آووکادو) مصرف شود تا بدن بتواند بیشترین میزان آن را جذب کند. همچنین از مصرف همزمان ویتامین D با داروهای خاص مانند استاتین‌ها و استروئیدها بدون نظارت پزشکی باید خودداری شود.

خوب است بدانیم

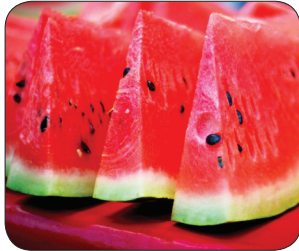
روش مناسب نگهداری هندوانه در خانه

نشتن هندوانه قبل از بریدن آن می‌تواند منجر به ورود باکتری‌ها به داخل میوه شود و مسمومیت ایجاد کند. اگر پوست هندوانه را قبل از بریدن نشویبد، ممکن است باکتری‌های موجود روی پوست به قسمت خوراکی میوه منتقل شوند. انجام این کار ساده می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌های ناشی از غذا را به میزان قابل‌توجهی کاهش دهد.

چرا باید هندوانه را بشوییم؟

هنگامی که هندوانه را می‌برید، چاقو می‌تواند باکتری‌های موجود روی پوست را به داخل میوه منتقل کند. اگر باکتری‌هایی مانند «سالمونلا» یا «ای کولای» روی پوست هندوانه وجود داشته باشند، ممکن است هنگام بریدن وارد بخش خوراکی شوند. این باکتری‌ها می‌توانند به‌خصوص زمانی که هندوانه برای مدت طولانی بیرون از یخچال بماند یا به‌درستی نگهداری نشود، تکثیر شوند. هندوانه ممکن است در مراحل مختلف، از مزه‌عای که در آن رشد می‌کند گرفته تا چرخ خرید فروشگاه و سطح کابینت آشپزخانه، در معرض باکتری‌ها قرار بگیرد. از آن‌جا که هندوانه روی زمین رشد می‌کند، احتمال تماس آن با خاک، آب آلوده یا فضولات حیوانات وجود دارد.

چگونه هندوانه را به‌طور ایمن آماده کنیم؟



به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، رعایت چند نکته ساده هنگام جابه‌جایی و بریدن هندوانه می‌تواند خطر مسمومیت غذایی را کاهش دهد. این نکات ایمنی برای بیشتر میوه‌ها و سبزیجات نیز مفید هستند: قبل و بعد از دست زدن به میوه و سبزیجات، دست‌های خود را بشویید. تمام سطح بیرونی هندوانه را زیر آب جاری بشویید. از آن‌جا که پوست هندوانه ضخیم و سفت است، در صورت داشتن برش مخصوص شست‌وشو میوه و سبزیجات، می‌توانید پوست آن را به‌آرامی با برس تمیز کنید. قبل از بریدن هندوانه، سطح بیرونی آن را با یک حوله تمیز یا دستمال کاغذی خشک کنید؛ این کار می‌تواند به کاهش رطوبتی که ممکن است به رشد باکتری‌ها کمک کند، کمک کند. برای جلوگیری از انتقال آلودگی از سایر مواد غذایی یا سطوح، از چاقو و تخته برش تمیز استفاده کنید. اگرچه هندوانه معمولاً کم‌خطر به نظر می‌رسد، اما همچنان یک میوه خام است و مواد غذایی خام گاهی می‌توانند حامل میکروب باشند. از آن‌جا که هندوانه پخته نمی‌شود، این میکروب‌ها در اثر حرارت از بین نمی‌روند.

نکات مربوط به نگهداری ایمن

پس از بریدن هندوانه، باید در اسر وقت آن را داخل یخچال قرار دهید. مانند بسیاری از مواد غذایی تازه، اگر هندوانه برای مدت طولانی در دمای اتاق بماند، ممکن است به‌سرعت از نظر ایمنی غذایی نامناسب شود. هندوانه خردشده معمولاً حدود ۵ تا ۷ روز در یخچال تازه می‌ماند. **چند نکته مفید برای نگهداری هندوانه** هندوانه بریده‌شده را ظرف ۲ ساعت در یخچال بگذارید: اگر هوا گرم است یا بیرون از خانه هستید، بهتر است آن را حتی زودتر در یخچال قرار دهید. **دمای یخچال را روی ۴۰ درجه فارنهایت (حدود ۴ درجه سانتی‌گراد) یا پایین‌تر نگه دارید:** این کار به کند شدن رشد باکتری‌ها و تازه‌تر ماندن میوه کمک می‌کند. **هندوانه را در ظرف در بسته یا کیسه مناسب نگهداری کنید:** این کار از خشک شدن آن جلوگیری می‌کند و مانع جذب بو یا آلودگی احتمالی از سایر مواد غذایی می‌شود. **یخچال را تمیز نگه دارید:** به‌ویژه اگر آب یا مایعات ناشی از گوشت خام روی سطوح ریخته است، آن‌ها را سریع تمیز کنید تا از انتقال آلودگی جلوگیری شود. **وقتی شک دارید، آن را دور بیندازید:** اگر هندوانه حالت لشفه پیدا کرده، بوی نامطبوعی می‌دهد یا رنگ آن به قرمز تیره تغییر کرده است، بهتر است ریسک نکنید و آن را دور بیندازید.

کودکان چقدر غلات صبحانه مصرف کنند؟



کودکان چقدر غلات صبحانه مصرف کنند؟

غلات صبحانه یکی از مواد غذایی مورد استفاده در صبحانه برای کودکان است که نتایج مختلف نشان می‌دهد که این غلات از قند بالایی برخوردار هستند. سال‌هاست این جملهرامی شنویم که «صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است»، به همین دلیل بسیاری از والدین تصور می‌کنند غلات صبحانه مخصوص کودکان، انتخابی سالم و مفیدی برای شروع روز هستند، اما نتایج یک پژوهش جدید در کانادا نشان می‌دهد که بسیاری از این محصولات، با وجود ظاهر جذاب و ادعاهای تغذیه‌ای، همچنان حاوی مقدار زیادی قند هستند. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در این مطالعه، ۱۰۳ نوع غلات صبحانه مخصوص کودکان که در فروشگاه‌های کانادا عرضه می‌شدند، از نظر ارزش غذایی، ادعاهای درج‌شده روی بسته‌بندی و شیوه‌های بازاریابی مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که حدود ۸۸ درصد این محصولات دارای ادعاهایی مانند «حاوی غلات کامل»، «منبع فیبر»، «تهیه‌شده با طعم دهنده‌های طبیعی» یا «بدون رنگ و طعم دهنده مصنوعی» بودند. این پیام‌ها باعث می‌شوند والدین تصور کنند محصولی سالم را برای فرزند خود انتخاب کرده‌اند. با این حال، بررسی دقیق‌تر نشان داد که به طور متوسط ۳۰ درصد از کالری این غلات از قند تأمین می‌شود و ۹۶ درصد آن‌ها از میزان قند پیشنهادی وزارت بهداشت کانادا برای محصولات مناسب کودکان فراتر هستند. حتی برخی از غلاتی که روی بسته‌بندی آن‌ها عبارت‌هایی مانند «تهیه‌شده از غلات کامل» یا «منبع هفت ماده مغذی ضروری» نوشته شده بود، بیش از نیمی از کالری خود را از قند دریافت می‌کردند. یکی دیگر از نکات مهم این پژوهش، بررسی روش‌های بازاریابی این محصولات بود. تولیدکنندگان برای جلب توجه کودکان از شخصیت‌های کارتون، قهرمانان بازی‌های ویدیویی، رنگ‌های شاد، شکل‌های فانتزی و طعم‌های متنوع استفاده می‌کنند. برخی از این غلات حتی هنگام ترکیب با شیر، رنگ آن را تغییر می‌دهند تا برای کودکان جذاب‌تر شوند. در واقع، بسته‌بندی این محصولات خودنوعی تبلیغ برای جذب کودکان محسوب می‌شود. در نهایت، پژوهشگران توصیه می‌کنند برای داشتن یک صبحانه سالم‌تر، از مواد غذایی طبیعی مانند جو دوسر، نان سبوس‌دار، تخم‌مرغ، شیر یا ماست ساده، میوه تازه و مغزها استفاده شود. اگر هم قرار است از غلات صبحانه استفاده شود، بهتر است محصولاتی انتخاب شوند که قند افزوده کمتر و فیبر و غلات کامل بیشتری در ترکیب آن‌ها وجود داشته باشد. این انتخاب‌های ساده می‌توانند نقش مهمی در حفظ سلامت و ایجاد عادات غذایی صحیح در کودکان داشته باشند.